Dra med. St. Breyera



Nowy Lekarz Domowy.

Opis ciała ludzkiego.
Nauka o zdrowiu.
Opis 170 ziół leczniczych.
Apteczka domowa.
Przyczyny, objawy i leczenie wszelkich chorób ziołami i środkami domowemi.

Wydawnictwo „Higjena Życia",
Kraków, Wolska 36.

NOWY LEKARZ DOMOWY

DRA MED. STANISŁAWA BREYERA

CZĘŚĆ PIERWSZA OGÓLNA

KRAKÓW 1926
NAKŁADEM WYDAWNICTWA „SZTUKA ŻYCIA“

Drukarnia Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie.



Dr. Stanisław Breyer

PRZEDMOWA.

»Nowy Lekarz Domowy« nie jest bynajmniej przeróbką naszych dawniejszych wydawnictw: »Lekarza Domowego«, »Dom. Podręcznika Leczniczego«, i »Wielkiego Lekarza Domowego«. Jest raczej syntezą wszystkich poprzednich i zawiera owoc blisko trzydziestoletniej pracy lekarskiej autora. Jest przytem dopełnieniem pierwszego tomu »Wielkiego Lekarza Domowego«, którego drugi tom nie wyszedł z druku, z winy ówczesnego nakładcy. Bynajmniej nie mamy zamiaru przytem ograniczać pomoc lekarską, przeciwnie zachęcamy czytelników, by we wszystkich poważniejszych przypadkach, zasięgali porady lekarskiej, już choćby tylko ze względu na rozpoznanie choroby. Podręcznik nasz ma raczej służyć w przypadkach nagłych, w braku lekarza, lub przypadkach bezskutecznie dotychczas leczonych, a przedewszystkiem, jako popularny podręcznik higjeny. Zawiera na nowo opracowane: Opis ciała, najważniejsze zasady zdrowia, apteczkę domową, opis najważniejszych ziół leczniczych, z rysunkami, wreszcie leczenie ziołami i środkami domowymi wszelkich chorób.

Zalecamy w nim wyłącznie środki dietetyczno-higjeniczne i przyrodo-lecznicze, według naszego zdania, jedynie trwałe wyleczenie zapewniające.

Część Pierwsza Ogólna.

Opis ciała ludzkiego.

Części składowe ciała ludzkiego możnaby podzielić według stanu skupienia na twarde, miękie i płynne. Do twardych należą kości i chrząstki; do miękich skóra, nerwy, tkanka łączna, mięśnie, tłuszcz, błony śluzowe, gruczoły i naczynia krwionośne; do płynnych krew i limfa.

Podstawę ciała stanowi kościec. Osią szkieletu jest stos pacierzowy, czyli kręgosłup, do którego przyczepione są u góry głowa i kończyny górne, u dołu, miednica i kończyny dolne. Kręgosłup składa się z 33 kręgów. Kręgi piersiowe mają po bokach powierzchnie stawowe, do których dotykają tylnymi końcami, żebra. Kręgi krzyżowe są spłaszczone i z sobą zrośnięte i tworzą jedną płaską kość krzyżową. Przednie części żeber są chrząstkowate i łączą się na przedniej ścianie klatki piersiowej z mostkiem.

Kości głowy dzielimy na kości czaszki i kości twarzy. Kości czaszki tworzą dużą jamę czaszkową, w której znajduje się mózg i liczne dochodzące doń nerwy. Kości górnej części twarzy tworzą z czaszkowymi jamy oczodołowe i nosową, kości szczęki górnej i dolnej, czyli żuchwy, tworzą jamę gębową, przechodzącą w dalszym ciągu, w przełyk

i tchawicę. Otwory uszne znajdują się w kościach skroniowych.

Kości kończyn górnych przyczepione są do tułowia przy pomocy łopatek i obojczyków, kości kończyn dolnych za pośrednictwem kości miednicowych. Kości kończyn górnych i dolnych są podobnie ukształtowane: ramię i udo mają po jednej kości, przedramię i podudzie po dwie. Są to kości: ramieniowa i udowa; w przedramieniu: łokciowa i sprychowa; w podudziu: goleniowa i piszczelowa. Noga składa się z 7 kości skokowych, 5 śródstopia i 4 palców. Ręka składa się z 8 kości nadgarstka, 6 kości śródręcza i 5 palców.

W kręgosłupie znajduje się kanał, zawierający szpik pacierzowy i liczne nerwy. Kości połączone są z sobą więzadłami, stanowią podstawę mięśni, które kurcząc się, powodują ruchy członków.

Mózg wypełnia jamę czaszkową; składa się z gęstej masy, barwy częścią białej, częścią szarej; dochodzą doń nerwy, stanowiące połączenie z zmysłami; z tyłu łączy się, za pośrednictwem przedłużonego rdzenia, z rdzeniem kręgowym. Mózg jest narzędziem świadomości, za jego pośrednictwem dochodzą do naszej wiedzy wrażenia świata zmysłowego, jako też, za pośrednictwem niego i ściśle z nim połączonych nerwów, rządzi jaźń, czyli dusza, ciałem. Z podstawy mózgu wychodzi 12 par nerwów, rozgałęziających się w błonie śluzowej nosa, w gałkach i mięśniach ocznych, uchu, języku i przełyku, krtani, żołądku, płucach, sercu, mięśniach i skórze głowy.

Rdzeń, podobnie jak mózg, utworzony jest z gęstej masy, częścią szarej, częścią białej. Z rdzenia

wychodzi 31 par nerwów, dochodzących do wszystkich części tułowia, kończyn i trzewów. Nerwy są to łączniki mózgu i rdzenia z organami obwodowemi. Mają kształt długich, rozgałęziających się sznurków. Według działania można podzielić nerwy na trzy rodzaje: ruchowe, czuciowe i zmysłowe. Ruchowe przewodzą rozkazy świadomości do kurczliwych organów zewnętrznych, głównie do mięśni, które pod wpływem ich kurczą się, lub rozkurczają i przez to ruchy członków i całego organizmu powodują; czuciowe przewodzą wrażenia zewnętrzne do naszej świadomości; taksamo nerwy zmysłowe, rozgałęziające się w zmysłach, a więc w oku, uchu, nosie, języku, przewodzą wrażenia zmysłowe ku wewnątrz.

Jama nosowa wysłana jest błoną śluzową, w której rozgałęzia się nerw węchowy, ponadto stanowi przednią część przewodu oddechowego. Prawidłowe oddychanie odbywa się zawsze przez nos, a nie przez usta. W jamie nosowej rozgrzewa się powietrze wdychane, ponadto oczyszcza z pyłu i kurzu. Zmysł węchu stoi na straży, by nie oddychać powietrzem złem, zepsutem, trującem. Jama nosowa odgraniczoną jest od jamy ustnej podniebieniem miękiem i twardem.

Podniebienie miękie przechodzi po bokach w łuki, kryjące w sobie gruczoły, zwane migdałkami. W błonie śluzowej języka rozgałęziają się nerwy smakowe, ponadto ułatwia język żucie i odgrywa ważną rolę w mowie. Język daje często dobre wskazówki o stanie całego przewodu pokarmowego; w stanach kataralnych, gorączkowych, jest biały, obłożony; taksamo, jeśli przez czas

dłuższy ulega podrażnieniu, np. alkoholem, tytoniem, potrawami ostremi.

Pokarmy, wprowadzone do jamy ustnej, ulegają roztarciu zębami. Zęby wyrastają, od 6 miesiąca życia, w liczbie 20, pozostają jako tak zw. mleczne, do 7-go roku życia, poczem wypadają, a w ich miejsce wyrasta, aż do 16 roku życia, 32 zębów stałych. Według kształtu i położenia, dzielimy je na zęby sieczne, po 4 w każdej szczęce, z przodu; kły, po 2 w każdej szczęce, trzonowe małe, po 4 w każdej szczęce i zęby trzonowe duże, po 6 w każdej szczęce.

Poza jamą ustną znajduje się gardziel, przechodząca w dwa przewody: tylny, przełyk, przedni krtań i tchawicę. Przez przełyk przechodzą pokarmy do żołądka, przez tchawicę i oskrzela powietrze do płuc. U wejścia do tchawicy znajduje się krtań, z strunami głosowemi, które wprawia w drgania powietrze, wychodzące z tchawicy i w ten sposób powstaje głos, z którego tworzą się różne dźwięki i mowa, przez przepuszczanie głosu przez jamę ustną i w różny sposób ułożone wargi.

Tchawica, z przodu pokryta w części gruczołem tarczykowym, dzieli się w klatce piersiowej na dwie gałęzie, zwane oskrzelami, które dzielą się znowu na coraz drobniejsze oskrzeliki, wreszcie zakończone płucnymi pęcherzykami. Niemal całą klatkę piersiową wypełniają płuca, otoczone błoną, zwaną opłucną.

Z przodu, między obu częściami płuc znajduje się serce, składające się z jędrnej, mięsistej tkanki. Wewnątrz zawiera komory, zewnątrz otoczone jest luźnym workiem, zwanym workiem sercowym.

Czynność serca polega na rytmicznem kurczeniu się tegoż, przyczem krew wypychaną bywa do wielkich naczyń krwionośnych i rozchodzi się po całym organizmie, przez coraz drobniejsze naczyńka krwionośne. Krew zużyta zbiera się w żyły, coraz grubsze, wreszcie spływa do prawej połowy serca, a ztąd do płuc, gdzie pod wpływem świeżego, wdychanego powietrza, ulega oczyszczeniu, na powierzchni pęcherzyków płucnych, poczem zbiera się znowu w coraz grubsze naczyńka i spływa do lewej połowy serca, a ztąd tętnicami, po całym organizmie. Serce kurczy się u osób dorosłych 70 do 80 razy na minutę, u dzieci daleko szybciej, u starszych znowu rzadziej. Serce, kurcząc się, wydaje wyraźne 2 tony, mające pewną siłę, dźwięk i rytm, które, w wadach serca ulegają zmianom i po których najłatwiej rozpoznać można wadę serca.

Na granicy klatki piersiowej i jamy brzusznej znajduje się wypuklona ku górze przegroda, zwana przeponą, która kurcząc się, powoduje wraz z ruchami klatki piersiowej, wciąganie, czyli wdychanie powietrza. W przeponie znajduje się kilka otworów, przez które przechodzą nerwy, naczynia krwionośne i przełyk. Przepona stanowi podstawę, na której opierają się płuca i serce, od dołu przyczepione są do przepony wątroba, śledziona i żołądek.

Żołądek jest to duży zbiornik, na pokarmy, w którym ponadto niektóre z nich ulegają strawieniu. Znajduje się w górnej części jamy brzusznej, tuż poza t. zw. dołkiem sercowym, bezpośrednio pod przeponą, po prawej stronie i nieco

od przodu, pokryty lewym płatem wątroby; po lewej znajduje się śledziona, pod żołądkiem przebiega poprzeczna część kiszki grubej. Od góry łączy się z żołądkiem przełyk, przez który dostają się doń pokarmy i napoje. Błona śluzowa, wyścielająca wnętrze żołądka, wydziela sok, trawiący ciała białkowe, zawarte w pokarmach.

Pokarmy, zmienione w żołądku pod wpływem soku żołądkowego w gęstą papkę, dostają się przez wpust do jelit, w których ulegają dalszym zmianom. Jelita mają kształt długiej rury, mającej u dorosłych 8 do 9 metrów długości. Jelito cienkie przechodzi w prawej okolicy pachwinowej w jelito grube; w miejscu połączenia obu tych części znajduje się workowate wypuklenie, zwane kiszką ślepą, do której uchodzi cienki, mający kształt małego palca od rękawiczki, wyrostek, będący tak często siedliskiem zapalenia.

Jelito grube przebiega, począwszy od kiszki ślepej, leżącej w okolicy pachwiny prawej, wprost pionowo ku górze, aż do wątroby, tu skręca na lewo, popod żołądkiem biegnie poziomo, aż w pobliże śledziony, gdzie znowu skręca ku dołowi, ku wgłębieniu kości miednicowej, gdzie w kształcie litery S skręca ku miednicy małej i kończy się odbytem, zamkniętym pierścieniowym, kurczliwym mięśniem. Zadaniem jelita grubego jest głównie uformowanie odchodów i przeprowadzenie tychże na zewnątrz. Pod wpływem soków trawiennych, wydzielanych obficie z gruczołów w jelitach cienkich, ulegają pokarmy dalszym przemianom, tak, że w końcu tworzy się z nich rodzaj delikatnego mleczka, ulegającego wessaniu, przez osobne na-

rządy, t. zw. kosmki, czyli wyrostki, których na błonie śluzowej jelit znajduje się kilka miljonów. Mleczko to, wessane przez kosmki, dostaje się do coraz większych naczyń i do ogólnego obiegu soków.

W tylnej części jamy brzusznej, tuż pod przeponą znajdują się nerki, w których wydzielają się z krwi zużyte części i odchodzą w postaci moczu. W prawem podżebrzu, pod przeponą znajduje się największy gruczoł organizmu wątroba, mający związek z przetwarzaniem krwi i wytwarzający sok, zwany żółcią. Pod przednim brzegiem wątroby leży woreczek żółciowy, w którym zbiera się żółć, wytwarzana w wątrobie. Przewód żółciowy, połączony z przewodem, uchodzącym do pęcherzyka żółciowego, uchodzi do pierwszej części jelita cienkiego, zwanego dwunastnicą. Żółć jest sokiem niezbędnie potrzebnym do trawienia tłuszczów, ponadto ma ona ważne zadanie zapobiegania nadmiernemu gniciu w przewodzie pokarmowym.

W górnym, lewym kącie jamy brzusznej, pod łukiem żebrowym, znajduje się śledziona, wytwarzająca białe ciałka krwi, które dostawszy się do obiegu ogólnego, zamieniają się w czerwone. Śledziona odznacza się tem, że obrzęka niemal we wszystkich chorobach gorączkowych. W pośrodku miednicy znajdują się u kobiet organy rozrodcze: macica z jajnikami.

Z nerek odpływa mocz t. zw. moczowodami do pęcherza, znajdującego się w przedniej części miednicy, granicząc od przodu z kością łonową, od

tyłu, u mężczyzn z kiszką odchodową, u kobiet, z organami rodnemi.

Zmysły: Zmysł dotyku poucza nas o własnościach przedmiotów, ich kształcie, wielkości, ciężarze, zbitości itp. Narzędziem zmysłu tego są nerwy, rozgałęzione w skórze. Skóra ma ponadto za zadanie ochronę ciała przed szkodliwemi wpływami zewnętrznymi, wydzielanie potu i regulację ciepła.

Zmysł smaku ma siedzibę w nasadzie, na brzegach i na końcu języka. Uczucie smaku mogą wywołać tylko ciała rozpuszczalne w ślinie, której dostarczają gruczoły ślinowe.

Zmysł powonienia ma swą siedzibę w błonie śluzowej, wyścielającej wnętrzne nosa.

Zmysł słuchu jest najważniejszym zmysłem, niezbędnym w życiu codziennem i koniecznym warunkiem rozwoju duchowego. Słuch ma ścisły związek z mową, stąd dzieci, od urodzenia głuche, są równocześnie nieme. Narząd słuchowy dzielimy na trzy części: ucho zewnętrzne, składające się z małżowiny usznej i zewnętrznego przewodu usznego, środkową część ucha, oddzieloną od zewnętrznej błoną bębenkową, o którą uderzają fale powietrza i przenoszą głos do wewnętrznych części ucha i wewnętrzą część, składającą się z przedsionka, trzech łukowato wygiętych kanalików i t. zw. ślimaka.

Wrażenia słuchowe dochodzą do naszej świadomości w następujący sposób: Fale głosowe, skupione przez małżowinę uszną, dostają się do zewnętrznego przewodu usznego i uderzają o błonę bębenkową, którą w ruch wprawiają. Drganie to

udziela się kostkom, znajdującym się w uchu średnim, potem błonie, która, drgając, wprawia w ruch płyn, w którym rozgałęzione są zakończenia nerwu słuchowego.

Zmysł zwroku. Zewnętrzny narząd wzrokowy, czyli oczy, znajduje się w zagłębieniach, zwanych oczodołami. Gałka oczna ma kształt kulisty. Zewnątrz okrywa ją twarda błona, zwana twardówką, która w przedniej części jest przeźroczystą i nazywa się rogówką. Poza rogówką znajduje się mała wolna przestrzeń, a poza nią różnie zabarwiona błonka, zwana tęczówką, mająca kształt wyciętego w środku krążka. Otwór ten nazywa się źrenicą, może być powiększony, lub zmniejszony przez skurcz, lub rozkurcz całej tęczówki. Poza tęczówką znajduje się ciałko przejrzyste, zwane, z powodu swego kształtu, soczewką, poza którą znajduje się przestrzeń, wypełniona gęstawą. przejrzystą masą szklistą, zwaną ciałkiem szklistem. Na wewnętrznej powierzchni twardówki znajduje się błona, wytworzona z naczyń krwionośnych, zwana naczyniówką. Między naczyniówką, a ciałkiem szklistem znajduje się błonka, wytworzona z kilku warstw komórek i włókien nerwowych, zwana siatkówką; w niej to rozgałęzia się nerw wzrokowy. Z boków gałki ocznej przyczepione są mięśnie, których skurcze powodują ruchy oczu. Cała wewnętrzna powierzchnia powiek i gałki ocznej, aż do granicy rogówki osłonięta jest delikatną, obfitującą w naczynia krwionośne błonką, zwaną spojówką. Łzy wydzielające się z gruczołów łzowych zwilżają i obmywają ciągle gałkę oczną.

Wrażenia wzrokowe odbieramy w następujący

sposób: Promienie świetlne, odbite od przedmiotów, na które patrzymy, wpadają do oczu, przechodzą przez źrenicę, załamują się w soczewce, podobnie jak w objektywie aparatu fotograficznego i tworzą obraz na tylnej ścianie oka, powleczonej czułą na wrażenia świetlne siatkówką; wrażenia te przenoszą nerwy wzrokowe do mózgu i świadomości.

Często porównują organizm ludzki do maszyny. Porównanie to jest tylko w części słuszne; istnieje podobieństwo tylko pod tym względem, że tak w maszynie, jak i w ciele ludzkiem, wytwarza się energja, potrzebna do pracy, przez spalanie, czyli łączenie się z tlenem opału, względnie pożywienia. Natomiast różnice są niezmiernie wielkie, maszyna bowiem, ani nie czuje, ani nie myśli, ani nie rośnie, ani się nie rozmnaża.

Maszyna bez maszynisty byłaby przedmiotem martwym, bezużytecznym i narażonym na rychłe zniszczenie. Podobną rolę odgrywa ciało nasze, w stosunku do świadomości. Przypatrzmy się człowiekowi, pogrążonemu w śnie głębokim: spoczywa na podobieństwo rośliny, zmysły ma znieczulone, nie widzi, nie słyszy, nie czuje, odbywają się w nim jedynie przemiany odżywcze, roślinne, jak krążenie krwi, limfy, oddychanie i częściowo trawienie. Lecz i to życie roślinne możemy usunąć np. przez silne uderzenie w głowę, powodując w ten sposób omdlenie, lub śmierć nawet. Z tą chwilą ulega ciało rozpadowi i składające je pierwiastki organiczne i nieorganiczne powracają tam skąd wyszły.

Religja nas uczy, że owe wyższe pierwiastki, które działają na jawie, a pozornie przestają dzia-

łać w śnie, w omdleniu i śmierci, oddzielają się w chwili śmierci i żyją nadal, jako t. zw. niematerjalna dusza. Co sądzi o tem nauka?

Badania niezwykłych zjawisk, a w szczególności lunatyzmu, hypnozy i somnambulizmu, wykryły, że równocześnie z utratą zwykłej świadomości, budzi się w nas nowa, potężniejsza, wewnętrzna, tak, że, pomimo znieczulenie oczu i uszu, pogrążony w hypnozie, zdaje sobie najdokładniej sprawę z wszystkiego, co się około niego dzieje, porusza się, rozwiązuje zadania, a nawet tworzy dzieła artystyczne. Okazało się przytem, że im sen głębszy, tem owo przebudzenie się wewnętrzne, wybitniejsze. Jeśli wreszcie uwzględnimy najnowsze odkrycia uczonych, między innymi naszego Ochorowicza, dotyczące wyłaniania się owych wyższych sił, pod wpływem magnetyzmu, to będziemy musieli przyznać, że teorja o odrębnej, żyjącej po śmierci duszy, zyskuje podstawy naukowe, jest bowiem bardzo możliwem, że owa świadomość, budząca się w głębokim śnie hypnotycznym i opuszczająca ciało fizyczne, wraz z czuciem zmysłowym, w omdleniu, lunatyzmie, letargu, w śnie somnambulicznym, wyłania się w chwili śmierci i nadal żyje.

Odkrycia te spowodowały, lub spowodują w niedługim czasie zupełny przewrót w nauce, a temsamem i w medycynie, która w wieku materjalizmu, odrzuciła wszelkie działanie, nie dające się stwierdzić w probówce, na stole anatomicznym, lub zapomocą wiwisekcji. Dlatego też i my, nie mogliśmy pominąć tych niezmiernie ważnych odkryć, rzucających nowe światło na złożoną istotę czło-

wieka i przywracających mu utraconą w wieku materjalizmu godność i znaczenie. W maszynie spalamy, jak wiadomo, węgiel, aby, wywiązanem w ten sposób ciepłem, zamienić wodę na parę i siłą sprężystości tejże, poruszać tłok i koła. W palenisku pozostają przytem żużle i popiół. Coś podobnego zachodzi także w ciele, do którego także doprowadzamy paliwo, w postaci pokarmu, który pod wpływem tlenu powietrza, ulega przemianie, zupełnie podobnej do spalania, a wytworzona w ten sposób energja zamienia się w ruch, podobnie jak w maszynie. I tu także powstają przeróżnego rodzaju odpadki i produkty spalenia, które organizm wydala przez nerki, kiszki, płuca i skórę.

W maszynie parowej znajduje się zegar, wskazujący ciśnienie pary, wentyle i różne klapy bezpieczeństwa, które są na to, by nie dopuścić do wytworzenia nadmiernego ciśnienia, któreby mogło spowodować pęknięcie kotła. W organiźmie ludzkiem, miejsce tych wentylów, zastępuje czucie, które daje znać świadomości, o brakach, lub wytwarzających się w ciele niedokładnościach.

Zastanówmy się obecnie dokładniej nad ową przemianą pokarmów. Już w jamie ustnej, pokarmy, dobrze zżute, ulegają, pod wpływem śliny, częściowemu strawieniu. W żołądku i kiszkach ulegają dalszej przemianie, wreszcie w postaci mleczka bywają wessane, przez ściany przewodu pokarmowego i w ten sposób dostają się do ogólnego obiegu. W wielkich gruczołach, zmienione w krew, dochodzą do każdej komórki i wymieniają części zużyte na zdrowe.

Krew przesycona odpadkami, rychło zatrułaby tkanki, gdyby nie organy, mające na celu oczyszczenie tejże z nagromadzonych nieczystości. Organami tymi są skóra, płuca, kiszki i nerki. W skórze znajduje się mnóstwo gruczołów, z których wraz z potem wydzielają się nagromadzone w organiźmie trucizny; ponadto skóra oddycha, t. j. pochłania tlen i wydziela kwas węglowy. W płucach przepływa krew przez całą sieć drobniutkich naczyń krwionośnych, w których styka się z świeżem, wdychanem powietrzem, oddaje zepsute gazy, a zwłaszcza kwas węglowy i nasyca się tlenem.

W nerkach oddaje krew odpadki, przedewszystkiem kwas moczowy, który nagromadzony w większej ilości powoduje śmiertelne zatrucie. W kiszkach wreszcie nagromadzają się części bezużyteczne i wydzielone, podobne do owego popiołu i żużli, w parowej maszynie. Ponadto znajdują się tam liczne ujścia gruczołów, jak wątroby i trzustki, potrzebne do trawienia, a z drugiej strony oczyszczające organizm z różnych trucizn.

Widzimy więc z tego jasno, jak wielkie znaczenie ma normalne działanie wszystkich organów, jak trzeba dbać o czystość skóry, przewodu pokarmowego i nerek, by były w stanie podołać pracy.

Na skład krwi wpływają także czynniki duchowe, wrażenia i myśli, jak to dowiodły ścisłe badania uczonych, a w szczególności prof. Gatasa. Dlatego to piękne myśli i piękne uczucia są także niezbędnym warunkiem nietylko duchowego, lecz także cielesnego zdrowia..

2. Higjena, czyli nauka o zdrowiu.

Zdrowie polega na siłach odpornych organizmu, który wpływy świata zewnętrznego przetwarza i przyswaja; jasnem jest wobec tego, że istnieją różne stopnie zdrowia, odznaczające się mniejszą lub większą odpornością. Jeśli jednak warunki życia ulegną nadmiernym, czyto ilościowym, czyto jakościowym zmianom, to oczywiście wówczas każdy, chociażby najbardziej odporny organizm, ulegnie schorzeniu. Odporność może być wszechstronną, lub tylko jednostronną. Odporność wszechstronną zdobyć można jedynie życiem zgodnem z prawami przyrody, z zasadami higjeny, które mają na celu wzmocnienie organizmu i uzdolnienie jego do energicznej walki z szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. Odporność tego rodzaju można porównać do odporności silnego państwa, zabezpieczonego w równej mierze na wszystkich frontach; odporność jednostronną zdobywa się, na czas pewien, przez przebycie danej choroby, lub jej zaszczepienie. Jasnem jest, że odporność tego rodzaju nie polega bynajmniej na harmonijnem wzmocnieniu całego organizmu, lecz jedynie na zwróceniu większej części sił żywotnych w pewnym kierunku, kosztem wszystkich innych. Jest to obrona słabego państwa, na jednym froncie, z równoczesnem osłabieniem wszystkich innych frontów.

Organizm słaby może się zdobyć tylko na tego rodzaju jednostronną odporność, której nie można już, żadną miarą, zwrócić równocześnie w różnych kierunkach, chyba pomniejszając jej energję; dlatego to, tą drogą, nie będzie można uzyskać nigdy odporności wielostronnej, tak zresztą jak, w naszem po-

równaniu, słabe państwo, które się, jako tako, broni na jednem froncie, nie może tego uczynić na wielu frontach. Słusznie powiedziano, że aby zachorować, trzeba już poprzednio być chorym, to jest mieć tkanki osłabione, życiem niemoralnem i niehigjenicznem. Kto chce więc zdrowie utrzymać, lub odzyskać, musi zastosować w życiu, przynajmniej poniżej przytoczone, najważniejsze zasady zdrowia.

Nie należy jeść nigdy za dużo; przeważna część chorób powstaje z obżarstwa. Najzdrowsze są pokarmy proste, właśnie dlatego, ponieważ nie podniecają sztucznie apetytu i spożywa się ich tyle, ile organizm wymaga. Dorośli powinni jeść 3 razy dziennie, dzieci częściej. Odżywiający się strawą roślinną i nabiałową zapadają na zdrowiu o wiele rzadziej, niż jedzący mięso, które zawiera w sobie trucizny, wywołujące wiele chorób chronicznych. Djeta roślinna i nabiałowa wystarczy bardzo często do wyleczenia ciężkich chorób, bez żadnych środków lekarskich.

Zwolennicy mięsa przypisują mu wielką wartość spożywszą, przeciwnicy twierdzą, że zawiera mnóstwo pierwiastków trujących, które wywołują powolne zatrucie tkanek i wreszcie tego rodzaju choroby, jak rak, artrytyzm i t. p. Wątpliwości te rozstrzygnęli obecnie praktyczni Anglicy, o czem piszą wszystkie pisma angielskie, jak następuje:

„Dwie angielskie instytucje, a mianowicie londyńska rada miejska i Towarzystwo Jaroszów poddały półrocznej próbie, każda po dwa tysiące dzieci, pierwsza odżywiając je jarsko, druga natomiast sposobem zwykłym, podając mięso. Dziatwę poddawano oględzinom lekarskim przed i po upływie półrocza. Drugie badanie wykazało niezbicie, że dzieci jarskiej

grupy były zdrowsze i rozwijały się daleko lepiej, osiągając większą wagę, silniejsze mięśnie i znacznie lepszą cerę, aniżeli dzieci grupy mięsożernej.

Wskutek tego wyniku londyńska rada miejska zaprowadziła w swych zakładach wychowawczych jarskie odżywianie dzieci".

Wielu lekarzy stwierdziło, że dzieci wychowane na djecie jarskiej, odznaczają się znacznie większą łagodnością usposobienia i charakteru, niż dzieci żywione mięsem, przytem mają bardziej rozwinięty zmysł moralności, a także serce. Wszelkie zło sprawia im odrazę, są przytem grzeczniejsze, wytrwalsze w pracy umysłowej i wytrzymalsze na trudy fizyczne.

Zwłaszcza chorzy nie powinni się nigdy odżywiać nadmiernie, jeść powinni tylko tyle, ile apetyt wskazuje. Wszelkie kuracje tak zwane tuczące, tak często przepisywane, mogą wprawdzie przyczynić się do chwilowego przybytku na wadze, lecz w rzeczywistości szkodzą: jeśli nadmierne pożywienie w zdrowym żołądku zmiany chorobowe wywołuje, to tem bardziej w osłabionym. Zawartość nadmiernie wypełnionego żołądka ulega gniciu, zatruwa krew, a temsamem osłabia cały organizm.

Odżywiając się strawą roślinną, należy pamiętać, by ciału dostarczyć wszelkiego materjału, potrzebnego do odbudowy: Musi więc tam być białko, zawarte w ziarnie zbóż, w roślinach strączkowych, t. j. grochach, chlebie, nabiale, jajkach; musi być mączka, zawarta przedewszystkiem w zbożu i ziemniakach, muszą być sole krwi, zawarte w wielkiej ilości obok innych składników, w jarzynach, musi być cukier zawarty także w owocach, muszą być tłuszcze, słowem djeta musi być prosta, lecz urozmaicona.

Niezmiernie ważne są t. zw. witaminy, czyli pierwiastki życiowe w pożywieniu, które niszczeją pod wpływem gotowania; dlatego to niezbędną jest pewna przymieszka surowizn, a więc: surowe mleko, jeśli niepewne, to oczyścić je, dolewając połowę gorącej kawy zbożowej, słabej herbaty, lub gorącej wody; kwaśne mleko, maślanka, barszcz ćwikłowy surowy, młody t. zn. niezbyt kwaśny, surowa kapusta kiszona, sałata, surowe owoce, orzechy, miód pszczelny. Bez witaminów jest życie niemożliwe. Robiono próby tego rodzaju, że żywiono zwierzęta mlekiem i mięsem pozbawionem witaminów, przez rozgrzewanie do 130° i wszystkie wyginęły „z głodu witaminowego".

W chorobie sama natura odbiera apetyt i jest największym błędem sprzeciwiać się jej w tym względzie. Odpowiednia skromna djeta, lub nawet niekiedy zupełny post, jest wstanie przywrócić zdrowie, nietylko w chorobach ostrych, lecz także w przewlekłych. Stosując w szpitalach post i głodówkę, obniżono znacznie śmiertelność i trwanie chorób. Osoby otyłe, osłabione z powodu nadużycia pokarmów, dobrze uczynią, jeśli przez jeden dzień w tygodniu powstrzymają się zupełnie od pokarmów i jedynie pragnienie zaspokoją małą ilością wody, do której można dodać soku owocowego; od mięsa powinny wstrzymać się przynajmniej w dni postne.

Bardzo ważnem jest także, by pokarmy żuć dobrze; nieżżute, przelatują zazwyczaj z małem pożytkiem i musimy ich spożywać znacznie więcej. Nie należy spożywać pokarmów zbyt zimnych, lub zbyt gorących, psuje się przez to zęby, które tracą szkliwo i żołądek, w którym mogą się z tej przyczyny wytworzyć nawet wrzody. Co do ilości, to wiadomem

jest, że ludzie pracujący ciężko, fizycznie, znacznie więcej potrzebują pokarmów, niż ludzie, pracujący umysłowo, i wiodący życie siedzące. W porze zimnej więcej potrzebujemy, niż w ciepłej, w wieku młodym, więcej, niż na starość.

Dzieci pięcioletnie potrzebują ¼ części pożywienia człowieka dorosłego, ośmioletnie połowy, a czternastoletnie ¾. Dorośli powinni jadać tylko 3 razy dziennie, dzieci 5 do 6 razy, niemowlęta, z początku co dwie godziny, potem rzadziej. Szkodliwe są pokarmy, uległe zepsuciu. Najwięcej chorób może się przenosić z zepsutem mięsem; suchotami, czyli gruźlicą dotkniętą jest większa część na rzeź przeznaczonego bydła. Zarazki mogą się także znajdować w mleku, pochodzącem z krów chorych; można je wprawdzie zniszczyć, przez gotowanie, lecz mleko traci przez to w wysokim stopniu na wartości.

Najzdrowszym napojem jest woda, oczywiście czysta, źródlana; ponadto mleko, maślanka, kwaśne mleko, soki i kwaski owocowe, barszcze i t. p. Pić należy tylko wówczas, gdy mamy pragnienie i tylko tyle, by je ugasić. Nadmierne ilości płynów są szkodliwe, rozdymają bowiem żołądek, powiększają pracę serca i innych organów i mogą przyczynić się do wytworzenia zmian chorobowych. Znanem jest t. zw. piwne serce, powstające z powodu nadmiernych ilości piwa.

Aby nie podniecać pragnienia, należy unikać potraw ostrych, korzennych, a zwłaszcza, nadmiernie słonych. Sól w nadmiernej ilości jest szkodliwa, z wielu przyczyn, a my wszyscy potrawy nadmiernie solimy. Strawa roślinna zawiera sama przez się dużą ilość przeróżnych soli, które wystarczyłyby w zu-

pełności, gdyby nie naganny zwyczaj gotowania w wielkiej ilości wody i odlewania tejże. Aby owe sole, zawarte w roślinach zachować, należy jarzyny w małej wodzie dusić. Nie znaczy to, by wody nie pić i potraw nie solić; można solić, a nawet trzeba, lecz w ilości umiarkowanej, lepiej zawsze nieco mniej, niż za dużo.

O trunkach alkoholowych nawet nie wspominamy, wszyscy bowiem wiemy, aż nadto dobrze, że podkopują one zdrowie, nie tylko ciała, lecz duszy. Ma to znaczenie także i w chorobie.

Woda idealnie dobra powinna być bezbarwna, bez wyraźnego smaku i zapachu; ciepłota jej powinna wynosić od 6 do 15 stopni C.; nie powinna zawierać żadnych cząstek organicznych, ani zanieczyszczeń chemicznych, zwłaszcza pochodzących z gnicia i rozmnażania się w nich różnych drobnoustrojów. Bakterje zawiera niemal każda woda, szkodliwość zależy od ilości tychże, a przedewszystkiem od jakości. Jedne z nich w zupełności obojętne, inne mogą wywołać groźne choroby, jak tyfus, cholerę i t. p., jeśli natrafią na organizm osłabiony, nieodporny. Woda zachowuje najdłużej świeżość w niepolewanych naczyniach glinianych. W karafkach należy ją często zmieniać i nie zatykać korkiem, około którego osiada w krótkiem czasie mnóstwo pytu, lecz najlepiej odwróconą do góry dnem szklanką. Woda przeznaczona do picia zawiera zawsze pewną ilość różnorodnych soli; jeśli je utraci staje się miękką, niesmaczną, podobną do deszczowej, rzecznej, lub przekroplonej. Tak samo woda gotowana traci zawarte w niej gazy orzeźwiające i sole wapienne, które na dno opadają i woda taka staje się niesmaczną.

Aby wodę zanieczyszczoną uczynić zdatną do użycia, należy ją przegotować, lub przefiltrować. Nasze wiejskie studnie, otwarte, stawiane bardzo często w pobliżu stajni i komórek, studnie, w których płuczą codziennie brudne konewki, nieodpowiadają najprostszym zasadom higjeny. Najzdrowszą jest świeża woda źródlana. Pić należy wogóle tylko wówczas, kiedy się ma pragnienie i to nie zawiele naraz, w czasie jedzenia jak najmniej, ponieważ duża ilość płynu nadmiernie rozcieńcza potrzebny do trawienia sok żołądkowy. Aby nie pić nadmiernie, należy unikać potraw słonych, korzennych. Woda zbyt zimna, zwłaszcza spożyta na żołądek rozgrzany, w większej ilości, może wywołać długotrwałe katary żołądkowe.

Bez pożywienia można żyć parę tygodni, bez powietrza zaledwie minut 15. Powietrze zużywa oddychanie ludzi, zwierząt, płomień lampy, piec, rośliny w porze nocnej. W szczelnie zamkniętej przestrzeni następuje śmierć, po zużyciu zawartego tamże powietrza. W źle przewietrzonem mieszkaniu ulega organizm powolnemu zatruciu, dlatego to, w dobrze urządzonych domach, znajdują się przewiewniki. W braku tychże, należy otwierać okna i piec, wytwarzając w ten sposób łagodny przewiew. Kto śpi przy oknach otwartych, przedłuża sobie życie. Jeśli otwierać z innych względów nie można, to należy je chociaż cokolwiek uchylić i piec otworzyć.

Powietrze przepływa także przez mury, o ile nie są wilgotne, lub powleczone farbą olejną, lub tapetą. Powietrze w mieszkaniach wilgotnych jest z wielu względów niezdrowe, a w mieszkaniu dotkniętem grzybem wprost zabójcze; równie szkodliwe są domy,

budowane na gruntach niedawno nawiezionych, lub w pobliżu gnijących wód i rowów.

Oddychać należy zawsze przez nos, z ustami zamkniętymi. W nosie ulega powietrze ogrzaniu i oczyszczeniu, z unoszącego się pyłu, który osiadając w płucach, może wywołać katary i zapalenia. Jakże mało ludzi stosuje się do najprostszych zasad higjeny oddychania! Ileż to okienek wiejkich, zabitych raz na zawsze gwoździami, ileż okien miejskich, pilnie strzeżonych, by przypadkiem nie dostał się do mieszkania świeży powiew ożywczego powietrza! A jaki tam w zimie zaduch i upał! Nic dziwnego, że panują u nas niemal stale zapalenia i wywiązujące się z nich z czasem suchoty. Powietrze przepojone wyziewami ciał, wydychanem kwasem węglowym, nadmiernie rozgrzane, powoduje już nie powolne, ale gwałtowne zatrucie.

Bardzo ważnym czynnikiem, oczyszczającym powietrze jest słońce. Tam, gdzie słońce dochodzi, lekarz rzadko zagląda. Promienie słoneczne odświeżają powietrze i niszczą szkodliwe drobnoustroje, lepiej niż trujący karbol i inne środki odkażające.

Aby utrzymać dobre świeże powietrze w mieszkaniach, należy je często przewietrzać, ponadto dbać o czystość całego otoczenia, a więc ulicy, podwórza, sieni, schodów, ustępów. Wielce do oczyszczenia powietrza przyczynia się roślinność, jednak z drugiej strony, za duży cień, utrzymuje wilgoć i gnicie, szkodliwym jest więc, zwłaszcza w pobliżu domu. Tosamo dotyczy stojących zacienionych zbiorników wody, w której rozmnaża się pewien gatunek komarów, roznoszących, przez ukłucie, zimnicę. Ten szkodliwy wpływ można zmniejszyć, przez dopuszczenie obfitego

światła słonecznego, np. przez wycięcie drzew, od strony zachodniej, lub południowej.

Czystość ciała i otoczenia jest najlepszym środkiem zapobiegawczym. Oddychamy nie tylko płucami, lecz całą powierzchnią skóry. Kto wie o tem, łatwo zrozumie, jak ujemny wpływ wywiera skóra, zalepiona brudem. Należy dbać o czystość ciała, także ze względu na swe otoczenie. Ciało zdrowe i czysto utrzymane pachnie świeżością, źle utrzymane wstręt budzi. Na skórze brudnej rozwijają się ponadto bardzo często różne zakaźne choroby skórne. Ręce należy myć parę razy dziennie, zwłaszcza przed jedzeniem, ochronimy się przez to przed chorobami, które wraz z brudem dostają się do przewodu pokarmowego.

Zęby należy czyścić, przynajmniej raz dziennie, najlepiej wieczorem, miękką szczoteczką i proszkiem miętowym. Zdrowe zęby, które znakomicie między innemi utrzymuje żucie dobrze wypieczonego chleba, są niezmiernie ważne dla całego organizmu.

Jeśli rozporządzamy kąpielą domową, lub tuszem, to powinniśmy się wykąpać po pracy, o ile możności codziennie, a najmniej raz na tydzień. Temperaturę wody należy wypróbować, jaka jest najodpowiedniejsza; w końcu należy obmyć się odpowiednio zimniejszą, chroni to przed zaziębieniem i hartuje. Długotrwałe kąpiele ciepłe wydelikacają, krótkie chłodne podniecają i hartują. Jeśli nie mamy łazienki należy umyć się chociażby w miednicy, a w porze letniej kąpać w rzece. Zimne zabiegi wodolecznicze szkodzą, jeśli w danej chwili jesteśmy zziębnięci; należy się naprzód rozgrzać. Zabiegi zimne

powinny trwać jak najkrócej i odbywać się w pokoju ciepłym.

Wielce pożądaną jest codzienna kąpiel, w lecie chłodna, w zimie letnia. Kąpiel zimna, codzienna, może trwać najwyżej 1 minutę, letnia 2 minuty, ciepła, rzadko, pół godziny, gorąca ćwierć godziny. Po kąpieli należy skórę dobrze wytrzeć, ponieważ pozostała wilgoć może się przyczynić do wytworzenia odparzeń.

Dom powinien być zbudowany na miejscu suchem, przepuszczalnem; budowany na gruncie, powstałym z nawiezionych odpadków, jest w wysokim stopniu niezdrowy, ponieważ odpadki te ulegają gniciu i mury przepajają. Mury wilgotne są z wielu względów szkodliwe: Wilgoć, parując, pochłania ciepło, stąd są one zawsze zimne; powoduje rozwój różnych szkodliwych drobnoustrojów, nie przepuszcza wreszcie powietrza, które przepływa przez mury suche, nawet bardzo grube. W mieszkaniach wilgotnych rozwija się w drzewie rodzaj grzyba, który je niszczy, a ponadto wydaje z siebie lotne trucizny, wywołujące skutki niemniej groźne, niż zatrucie arszenikiem.

Mieszkanie nie powinno być zbyt szczupłe, np. izba przeznaczona na 4 osoby powinna mieć 5 metrów długości, 4 szerokości, a 3 wysokości. Szczuplejsze należy tem pilniej przewietrzać, okno otwierać, nawet w nocy, w porze zimnej chociaż cokolwiek uchylić, co ma dla zdrowia znaczenie olbrzymie. Im więcej mieszkańców, tem oczywiście szybciej zużywa się powietrze; zużywa je także każdy płomień, np. świecy, lampy, i to w stopniu wcale nie mniejszym, niż ludzie, przez oddychanie. Stąd to

palenisk musi być zapewniony obfity dostęp powietrza, bez którego tworzą się szkodliwe gazy, zwłaszcza z węgla, t. zw. czad, który corocznie wiele ofiar pochłania. Dlatego to piece przeznaczone do palenia węglem, nie powiny mieć zasów, by raz na zawsze zapobiec tak częstym nieszczęśliwym wypadkom.

Nie możemy tu pominąć milczeniem wstrętnego plucia na podłogę; plwocina osób chorych, wysychając, unosi się w powietrzu i bywa wdychaną przez mieszkańców, powodując u skłonnych gruźlicę i inne groźne choroby. Spluwać należy do osobnych naczyń, wypełnionych suchym piaskiem, fusami, liśćmi zużytej herbaty; czyścić je należy codziennie. Do czyszczenia podłóg używano dawniej zwilżonych gorącą wodą trocin, grubego zwilżonego piasku, lub łupin z ziemniaków.

Ściany mieszkania nie powinny być tapetowane, ani olejno malowane, ponieważ uniemożliwia to przepływ powietrza. Jedynie miejsca ulegające częstemu zbrukaniu mogą być do pewnej wysokości farbą olejną pociągnięte. Farb i tapet zielonych należy się wystrzegać, ponieważ najczęściej zawierają trujący arszenik. Nie mniej szkodliwe są duże, nie dość z tyłu zabezpieczone, zwierciadła, których tylna powierzchnia pociągnięta jest masą rtęciową. Masa ta, parując w cieple, zatruwa powietrze, stąd tylna powierzchnia zwierciadeł powinna być zabezpieczona oprawą drewnianą.

Niemniej zużywają powietrza kwiaty, lecz tylko w nocy, we dnie przeciwnie, ożywczy tlen wydzielają, stąd należy je usuwać na noc z pokojów sypialnych. W zimie należy mieszkanie jednostajnie ogrzewać, najwyżej do 16 lub 18 stopni C. Ogrzane nierówno-

miernie, powodują częste przeziębienia, przez nagłe zmiany temperatury.

Przed zimnem najlepiej zabezpiecza wełna. Co do barwy, to lepsze są ubrania jaśniejsze, ponieważ w lecie odbijają gorące promienie słoneczne, a w zimie i tak dobrze pełnią zadanie. W czasie upałów szkodliwem jest bezpośrednie działanie promieni słonecznych na głowę, ponieważ może wywołać gwałtowny napływ krwi, omdlenie, a nawet śmierć. Najlepiej chronią głowę kapelusze jasne, miękkie, przewiewne. Pod czarnymi, sztywnymi, wytwarza się wysoka temperatura, powodująca bóle głowy i wypadanie włosów, zwłaszcza, że tamują one przytem obieg krwi.

Szkodliwe dla zdrowia są nakrycia głowy, sporządzone z materyj nieprzepuszczających powietrze, jak cerata, guma i t. p., tosamo dotyczy obuwia. Ciało nie powinno być nigdzie zbytnio uciśnięte; szkodliwe są więc ciasne kołnierzyki, sztywne gorsety, uciskające podwiązki, powodują bowiem zastoje krwi, żylaki, a nawet głębsze zmiany w całym ustroju. Zamiast gorsetów należy nosić luźne staniczki, pończochy należy przymocowywać do paska, przy pomocy tasiemki.

Koszulę należy na noc zmieniać, a dzienną rozwiesić, aby wyschła; szkodliwem jest chowanie koszuli i pończoch pod poduszkę.

Wzrok psują wysiłki o zmierzchu, przy świetle sztucznem, szycie, haftowanie, czytanie, w położeniu leżącem, olśniewające światło, np. padające wprost na pismo. Pisać należy zawsze w ten sposób, by światło padało od strony lewej; jeśli pada od strony

prawej, to piszemy ciągle w cieniu i niepotrzebnie wzrok wytężamy.

Bardzo szkodliwem jest patrzenie wprost w silne światło; wielu straciło wzrok, patrząc w słońce, w czasie zaćmienia. Różne wady wzroku wymagają odpowiednich okularów, które nie tylko wzroku nie psują, jak to wielu mniema, lecz przeciwnie, dalszemu osłabieniu wzroku zapobiegają. Wzrok osłabiają ponadto tesame przyczyny, które podkopują zdrowie całego organizmu, a więc życie niehigjeniczne i wszelkiego rodzaju nadużycia. Szkodzi ponadto oczom powietrze, przepojone dymem, pyłem, prochem. Pracując przy obrabianiu kamieni, metali, należy chronić oczy, przed odpryskującymi odłamkami, nosząc odpowiednie okulary.

Organ słuchu jest bardzo wrażliwy, na przeziębienie, silne przeciągi, przemoczenie błon usznych, np. w kąpieli; w tych przypadkach należy uszy zatkać watą. Słuch można ponadto upośledzić, uderzeniem płaską dłonią w małżowinę uszną, z czego pęknąć może błona bębenkowa; tosamo może spowodować dłubanie w uchu przedmiotem ostrym, np. przy wydobywaniu nieostrożnem woskowiny. Niekiedy, zwłaszcza w późniejszym wieku, upośledza słuch w wysokim stopniu, tworzący się z woskowiny czopek; wydobycie tegoż należy powierzyć lekarzowi. Słuch można ponadto utracić, z powodu silnych hałasów, huku armat; przedziurawić można błonę bębenkową suchą gałązką krzaku, przechodząc przez gęste zarośla. Zatykanie zdrowych uszu watą jest szkodliwe, ponieważ zanadto wydelikaca, a ponadto cząstki waty tworzą z woskowiną twarde czopki.

Włosy wypadają po ciężkich chorobach gorączkowych, lecz po wyzdrowieniu znowu odrastają. Życie niehigjeniczne, nadużycia wszelkiego rodzaju, również powodują osłabienie włosów; taksamo niszczą modne fryzury, grube, tamujące przypływ powietrza podkłady, przypiekanie żelazkami, upinanie pod włos, silne wyciąganie w rozdziały, twarde, tamujące dopływ krwi kapelusze. Skórę na głowie i włosy należy utrzymywać w czystości, myjąc raz na tydzień w mydlinach, lub rozczynie boraksu. Wyłysienie następuje niekiedy z powodu zarażenia się pewnymi drobnoustrojami, dlatego to należy mieć zawsze własne przybory do czesania. Taksamo obca brzytwa była niejednokrotnie przyczyną uporczywych chorób skórnych, należy ją więc zawsze poprzednio odkazić.

Zębom szkodzą pokarmy zbyt zimne, lub zbyt gorące, nazbyt twarde, wreszcie najczęściej gnijące resztki pokarmów, które należy usuwać, myjąc szczoteczką i miętowym proszkiem; nadpsute należy zaplombować, co zapobiega dalszemu próchnieniu i zarażaniu innych zębów.

Ruch jest konieczny, zwłaszcza u pracujących umysłowo, siedzące życie wiodących. Rąbanie drzewa, uprawa ogródka, gimnastyka wyleczyły już niejednego z cierpień, które opierały się wszelkim specyfikom aptecznym, powinny jednak odbywać się w powietrzu świeżem, od kurzu wolnym.

Sen u dorosłych powinien trwać 7 do 8 godzin. Aby sen był spokojny, nieprzerywany, nie należy jeść, ani pić, na trzy godziny przed położeniem się do łóżka. W czasie snu ulegają pokarmy tylko bardzo powolnemu trawieniu, dlatego to sen poobiedni nie jest dla organizmu korzystny; już lepiej, jeśli po-

trzeba tego wymaga, przespać się przed jedzeniem. Spać należy w powietrzu świeżem, okna należy nawet w zimie cokolwiek uchylić i piec otworzyć.

Przy zawieraniu małżeństw nazbyt mało uważamy na zdrowie narzeczonych: ludzie dotknięci kiłą, skroflami, suchotami wchodzą bardzo często w stan małżeński, zarażają i płodzą dzieci, na rychłą śmierć lub dozgonne kalectwo przeznaczone. Dziewczęta dojrzewają w 18 roku życia, chłopcy w 21; małżeństwa, zawierane wcześniej, szkodliwie wpływają, tak na rodziców, jak i potomstwo. Taksamo dzieci, spłodzone po 40 roku życia słabo się rozwijają, kobiety, po 40 roku, rzadko zastępują. Zwłaszcza ludzie dotknięci suchotami, padaczką, rakiem, rozwiniętymi skroflami żenić się nie powinni.

Należy pamiętać, że w przenoszeniu chorób nie małą rolę odgrywają owady, jak komary, pchły, muchy. Organtyna przymocowana do okien, uchroni przed muchami. Aby wytruć robactwo, lęgnące się tak obficie, zwłaszcza w porze letniej, w kuchniach, stawia się płaskie naczynia, w które, do nieco ochłodzonej wody, dosypuje się, po łyżce, drzewa kwasjowego. Ponadto należy kąty i otwory zasypywać sproszkowanym boraksem, zmieszanym pół na pół z mąką.

Higjena matki i dziecka.

Higjena ciąży ma wielkie znaczenie tak dla matki jak i dziecka i to tak pod względem duchowym, jak i fizycznym. Stąd brzydkie myśli, złe książki mogą wywrzeć na kształtującą się duszę dziecka wpływ jak najszkodliwszy.

Suknie powinna matka nosić obszerne, przymocowane na szelkach, unikać ściskania w pasie. Powinna unikać pokarmów i trunków podniecających, jak kawa, mocna herbata, alkohol nadmierne ilości mięsa. Potrawy jarskie wywierają znakomity wpływ na ciążę, a zwłaszcza na poród.

Wielkie znaczenie ma czystość ciała i częste kąpiele, o temperaturze 28—30 R., najdłużej przez minut 10. Po kąpieli ciepłej należy ciało zmyć wodą chłodniejszą, celem uniknięcia przeziębienia. Wieczorne zmywanie wodą zimną odbiera często sen, dlatego wieczorem lepiej zmywać się wodą letnią, o temperaturze 20—22 R. W porze letniej można się kąpać w rzece, tylko niezbyt długo przebywać w wodzie.

Aby przygotować piersi do karmienia, należy je parę razy dziennie, szybko chłodną wodą obmyć, najlepiej ręką, aż do sucha nacierać i wreszcie wełnianą szmatką okryć. Aby zapobiec tworzeniu się owrzodzeń, na brodawkach piersiowych, należy je hartować, wyciągając palcami, lub przeznaczoną do tego celu, bańką gumową, zwłaszcza, jeśli są zbyt małe i delikatne.

W czasie porodu należy zachować jak największą czystość. Po porodzie należy zaczekać, aż w pępowinie ustanie tętno, poczem należy pępowinę dwukrotnie podwiązać, w odległości 2 i 6 cm. od dziecka i przeciąć nożyczkami w pośrodku. Jeśli dziecko nie oddycha i nie krzyczy, należy naprzód wygarnąć z ust śluz małym palcem, potem pępowinę podwiązać, podciąć i dziecko do ciepłej kąpieli włożyć.

Jeśli mimo to dziecko do życia nie powraca, należy je zawinąć w ciepłą pieluszkę i robić sztuczne

oddychania, podnosząc rączki w górę, ponad główkę, a potem opuszczając, aż do klatki piersiowej, którą należy rytmicznie uciskać; powtarza się to 16—20 razy na minutę. Równie skutecznie działa wdmuchiwanie powietrza do ust dziecka, przyczem należy nosek zatkać, pierś dziecka nieco uciskać, i powietrze w usta dziecka wdmuchiwać. Zalecają także rytmicznie wyciąganie języczka, 16—20 razy na minutę, uchwyciwszy język przez szmatkę. Niekiedy udaje się ocucić dziecko, nawet po paru godzinach, zwłaszcza, jeśli nie jest blade, lecz sine. Gdy oddech powróci, należy dziecko nacierać słabym rozczynem rumu, lub spirytusu.

Pępek opatruje się w ten sposób, że przewiązaną część pępowiny przeciąga się przez otwór, zrobiony w małej, miękiej szmatce, tak, aby na niej spoczywał, poczem na wierzch kładzie się kawałek czystej waty i zawija. Resztka pępowiny odpada w ciągu 5—10 dni. Przez cały ten czas, należy rankę codziennie, po kąpieli, kawałkiem waty obsuszać i opatrunek zakładać. Opaska, niezbyt uciskająca, zakładana przez pierwszych 4—5 tygodni, zapobiega wytworzeniu się przepukliny pępkowej, powstającej tak często u dzieci, z powodu parcia i krzyku; nie powinna jednak brzuszka zbytnio uciskać, ponieważ mogłaby spowodować przepuklinę pachwinową.

Ciepłota pierwszej kąpieli, po urodzeniu, ma wynosić 28° R. czyli 35° C.; kąpiel zbyt gorąca może spowodować konwulsje. Oczu dziecka nie należy myć wodą kąpielową, lecz przygotowaną w osobnem naczyniu. Silne krępowanie dziecka powijakami jest szkodliwe, ponieważ uniemożliwia ruchy, utrudnia krążenie krwi, i uciska organy wewnętrzne. Wy-

starczy zawinąć dziecko trójkątną miękką chustką, której róg należy przesunąć pomiędzy nóżkami i przymocować na brzuszku, na to wdziać lnianą koszulkę i flanelowy kaftanik. Bieliznę należy zawsze naprzód ogrzać.

Po urodzeniu, uspakajają się bóle porodowe matki, na czas krótki, poczem znowu się pojawiają, przy wydalaniu łożyska. Jak długo położnica powinna pozostawać w łóżku, zależy od stanu jej zdrowia; zwykle 6—8 dni. Co do pożywienia, to powinna unikać, przez pierwszych kilka dni, potraw ostrych, podniecających, mięsnych; natomiast wskazane są kleiki, ryż, woda z sokiem owocowym, u bardzo osłabionych nieco czarnej kawy. W razie, parę dni trwającego zatwardzenia, należy podać oleju rycynowego. W połogu, przez pierwszych kilka dni, trwają upławy krwią zabarwione, potem śluzowe.

W pierwszym okresie życia spostrzegamy u większości dzieci żółtaczkę, która nie przedstawia żadnego niebezpieczeństwa i w kilka dni, bez leczenia, ustępuje. Również nie powinien budzić żadnych obaw obrzęk piersi noworodka i wydzielanie z nich mlecznego płynu. Nadto powstają niekiedy po urodzeniu, na głowie dziecka guzy, wielkości jaja, a nawet większe, które również, bez leczenia, ustępują.

W pokoju dziecięcym powinna być temperatura około 19° C., należy często wietrzyć, pościel wystawiać na działanie światła i słońca. W lecie można wynosić dzieci na świeże powietrze, już w drugim tygodniu życia; w porze zimnej, wietrznej, należy być bardzo ostrożnym, gdyż bardzo łatwo zapadają dzieci na niebezpieczne zapalenie organów oddechowych.

Kąpać należy niemowlęta, w pierwszym roku, codziennie; kąpiel taka powinna trwać 5—10 minut; ciepłota wody powinna wynosić 28° R. Jeśli dziecko ma skórę bardzo czerwoną, to dobrze jest dodawać do kąpieli nieco krochmalu, otrąb, lub słodu, jeśli jest blade dodawać ziół, np. siana, rumianku, liści orzecha włoskiego, tataraku. Do kąpieli należy wkładać dziecko w czystej pieluszce, a nie w bieliźnie zawalanej moczem, ponieważ mocz rozpuszcza się w kąpieli i ujemnie działa na zdrowie dziecka. W kąpieli należy namydlać szmatkę mydłem obojętnem i wycierać całe ciało dziecka, nie wyłączając strupków na głowie i twarzy. Po kąpieli należy dziecko wysuszyć w ogrzanych pieluchach, poczem zasypać wyprzenia mączką i zawinąć w świeże pieluchy i włożyć do łóżka.

Sen trwa u noworodków prawie ciągle, budzi go jedynie głód lub inne przyczyny i wówczas dziecko krzyczy. Dobry sen powodują wieczorne kąpiele (32° C.). Ponadto trzeba dziecko, częściej, ciepłą wodą obmywać, nie wyłączając główki, na której często, z powodu braku czystości, tworzą się strupy. Fałdy skórne należy zasypywać mączką ryżową.

Dziecko powinno mieć własne posłanie; spanie z drugą osobą jest niezdrowe, a nadto bywa niekiedy przyczyną uduszenia. Kołyska jest szkodliwa, ponieważ gwałtowne ruchy powodują wstrząśnienia organów wewnętrznych, zwłaszcza mózgu i stąd powstają bardzo często zawroty, nudności i wymioty. Najlepiej odpowiada celowi łóżeczko z podniesionym, lub opatrzonym siatką brzegiem, wysłane materacykiem z włosia, trawy morskiej, lub siana, przykrytym ceratką i prześcieradłem; na kołderkę można

położyć lekką pierzynkę. Spanie na poduszkach wytwarza w około ciała niezdrową, duszną atmosferę. Łóżeczko powinno być tak ustawione, aby światło padało z tyłu, światło z przodu razi wzrok, padające z boku może spowodować zezowanie. W czasie snu można okno nieco przysłonić. Kołderki dziecięce powinny być białe, blado-niebieskie, lub blado-zielone, a nigdy zbyt jaskrawe, np. czerwone.

Jeśli u kobiety karmiącej pojawią się krwawienia miesięczne, to pomimoto, może dziecko nadal karmić, o ile nie wystąpią równocześnie objawy ogólnego wyczerpania, nerwowe bóle w różnych częściach ciała, bóle zębów i t. p. Objawy tego rodzaju wskazują, że matka nie jest w stanie znieść podwójnego ubytku soków. W takich przypadkach należy dziecko powoli odstawić, dając mu ssać, z początku parę razy, potem raz dziennie, przez dni 8, potem odstawiając zupełnie, nawet wówczas, gdy pokarm wydziela się jeszcze normalnie.

Ząbkowanie rozpoczyna się w 7 miesiącu życia, próby chodzenia w 9, próby te należy pozostawić samemu dziecku, wszelkie aparaty, a nawet prowadzenie za rączki może być szkodliwe; czysty i mięki dywanik zastępuje najlepiej wszelkie aparaty.

Najlepszym pokarmem dla niemowlęcia jest mleko matki. Karmienie dziecka jest dla matki korzystne, ponieważ lepiej wówczas zwijają się organy wewnętrzne, po porodzie; jedynie wówczas, jeśli matka nie ma pokarmu, lub karmić z ważnych przyczyn nie może, możemy powierzyć karmienie mamce, lub karmić sztucznie. W czasie karmienia powinna matka odżywiać się obficie, unikać trunków alkoholowych, mocnej kawy, herbaty, ostrych korzenych

potraw, niedojrzałych owoców, gwałtownie działających lekarstw.

Pierś podaje się noworodkowi w 12 do 14 godzin po porodzie. Jeśli się okaże, że matka pokarmu nie ma, to należy dziecko, pomimo to przystawić, co 2 lub 3 godziny; jeśli i to nie pomoże, należy podać mleko krowie, zmieszane z przegotowaną wodą (1:3), z dodatkiem cukru, 4 części na sto. Pierwszego dnia, karmi się dziecko, 2 do 3 razy, drugiego 5 do 6 razy, trzeciego i potem, około 7 razy. Do karmienia budzić nie należy, a w nocy dziecko od karmienia odzwyczaić, podając mu z początku, gdy krzyczy, nieco przegotowanej wody. Jedno karmienie trwa 20 do 30 minut.

Mleko stare, podfermentowane, lub od krów chorych, szkodzi. Taksamo choroba matki, gniew, zmartwienie, ujemnie na pokarm wpływają. Mleko, przeznaczone dla dziecka, należy, zaraz, po przyniesieniu do domu, przegotować, lub lepiej rozgrzać tylko, do 60 stopni, ponieważ gotowanie odbiera mleku wiele cennych własności. Aż do 6 tygodni miesza się, 1 część mleka, z dwoma częściami wody, potem, do trzech miesięcy, równe części mleka i wody, do 4 miesięcy, 2 części mleka i 1 wody, do 5 miesięcy, 3 części mleka i 1 wody po 5 miesiącach, podać czyste mleko.

Jeśli pojawi się niestrawność, to należy powrócić do poprzedniego rozcieńczenia, a ubytek tłuszczu wyrównać dodatkiem słodkiej śmietanki, a mianowicie, przez pierwsze trzy miesiące, po 3 małe łyżeczki słodkiej śmietanki, na 100 gramów mleka, do 6 miesięcy, 2 łyżeczki, potem po jednej. Tego rodzaju mieszanka jest bardzo odpowiednią dla dzieci chudych, osłabionych. Celem wyrównania sztucznego pokarmu, z po-

karmem matki, co do ilości cukru, należy dodać, na 100 gramów mleka, łyżeczkę cukru, najlepiej mlecznego. Mleko należy ogrzewać do 28 stopni C.

Potrawy mączne, w pierwszych 6 miesiącach szkodzą, potem można podać sucharki, biszkopciki, w niestrawności, najlepiej, kleiki.

Flaszeczkę należy, po każdem karmieniu, wymyć gorącą wodą, piaskiem i sodą. Najlepsze są krótkie, ponieważ z długą rurką łatwo ulegają zanieczyszczeniu.

Dziecko należy odstawić, w końcu pierwszego roku i to powoli, przez stopniowe podawanie innych pokarmów, jak: mleko krowie, sucharki, kaszka, kleik, bułki z mlekiem, ryż, odtłuszczone kakao. Jarzyny można podać, lecz bardzo dobrze ugotowane. O ile możności odzwyczajać od piersi w czasie chłodniejszym, ponieważ w porze gorącej często przytem występują katary żołądkowo-kiszkowe.

Głównym pokarmem, aż do zupełnego rozwoju uzębienia, powinno być mleko, dopiero gdy zęby są wszystkie, można powoli podać strawę dorosłych. Do mięsa byłoby najlepiej dzieci przez pierwszych kilka lat nie przyzwyczajać. Do sześciu lat należy bezwarunkowo unikać potraw ostrych, korzennych, kawy, herbaty, alkoholu.

W czasie ząbkowania jest dziecko skłonne do chorób przewodu pokarmowego, dlatego w czasie tym należy na pożywienie jak największą zwracać uwagę.

Już od czwartego miesiąca, można obok zwykłego pożywienia, podać roślinne, a mianowicie sok pomarańczowy, winogronowy, kompot z jabłek, roztarte świeże jabłka, pogniecione poziomki. Od szóstego miesiąca można podawać dobrze ugotowane i przez sitko

przetarte jarzynki, jak szpinak, cukrowe buraki, sałatę, marchew, kalafiory, młodą fasolkę, np. w południe zamiast mleka.

Mięso i rosoły powodują u dzieci uderzenia krwi do głowy, a nawet mogą się przyczynić do wywołania zapalenia mózgu.

Od 7 miesiąca można podawać dzieciom jako dodatek do zwykłego pożywienia, dobrze ugotowane jarzyny, kompoty, soki owocowe, które to dodatki, zawierające wiele soli krwi chronią najlepiej przed krzywicą, czyli chorobą angielską, zaburzeniami żołądkowymi i wielu innymi chorobami.

Tak dla dorosłych jak i dla dzieci niezmierne znaczenie mają w pożywieniu pierwiastki życiowe, czyli t. zw. witaminy, które to pierwiastki, jak wiadomo, giną niemal zupełnie w gotowaniu. Dlatego to pokarm matki, jest o wiele bardziej wartościowy, od przegotowanego mleka krowiego, które jest niemal zupełnie pozbawione witaminów. Aby pierwiastki te, chociaż w części zachować, nie należy mleka gotować, lecz tylko do 60° zagrzać, która to temperatura wystarcza w zupełności do zniszczenia szkodliwych drobnoustrojów. Brak witaminów powoduje u dzieci krzywicę i ogólny upadek sił żywotnych.

3. Najważniejsze artykuły spożywcze.

Alkohol. Alkohole wytwarza się z wszelkich gatunków mączek i cukru przez fermentację. W przewodzie pokarmowym ulega bardzo szybko wessaniu i przechodzi z krwią do wszystkich tkanek. W działaniu jego na organizm można wyróżnić dwa

okresy: podniecenia, potem przygnębienia, a nawet porażenia. W pierwszym okresie chwilowe wzmożenie energji, humor, powiększenie apetytu, przyspieszenie trawienia, uczucie ciepła, rozszerzenie naczyń krwionośnych w skórze; w drugim okresie zamęt myśli, odurzenie, niepewność ruchów, gwałtowność lub niemoralna tkliwość, oziębienie całego organizmu, znieczulenie skóry, wreszcie śpiączka. Uczucie ciepła, występujące w pierwszym okresie jest tylko pozorne: termometr wykazuje zawsze obniżenie ciepłoty ciała, które występuje właśnie z powodu nadmiernego rozszerzania się naczyń krwionośnych w skórze, nadmiernego parowania i oziębienia powierzchni ciała. ”

Przy dłuższem nadużywaniu wyskoku występują zmiany chorobowe, niemal we wszystkich ważnych organach wewnętrznych, a równocześnie z upadkiem fizycznym także upadek duchowy.

Napoje, zawierające alkohol bezpośrednio przez fermentację wytworzony, są mniej szkodliwe, niż napoje zawierające alkohol przedestylowany. Np. piwo i wino są mniej szkodliwe, niż wódka, o ile nie są fałszowane i nie zawierają wyskoku. Najszkodliwszym dla zdrowia jest t. zw. fuzel czyli alkohol amylowy, znajdujący się głównie w pozostałości po destylacji wódki, czyli t. zw. niedogonie. Niesumienni fabrykanci wyrabiają z owego fuzlu bardzo często pośledniejsze gatunki wódek.

Chleb wypieka się z mąki zarobionej wodą z dodatkiem soli i drożdży lub zakisu. Drożdże są to grzybki, otrzymywane dawniej przez fermentację piwa, obecnie rozmnażane na wielką skalę sztucznie i sprzedawane w handlach, jako t. zw. drożdże

prasowane. Zakis, jest to kawałek ciasta, już sfermentowanego. Pod wpływem drożdży lub zakisu tworzy się obok innych przemian chemicznych w cieście, kwas węglowy, który rozdyma ciasto, tworzy w nim mniejsze lub większe otwory, co powszechnie nazywają rośnięciem ciasta. Chleb dobrze wyrośnięty jest o wiele strawniejszy, nietylko dlatego, że jest pulchniejszy, lecz także dlatego, ponieważ ziarnka mączki ulegają przez to pęcznieniu i pękaniu, a nawet częściowej zmianie na łatwo strawny cukier.

Nieświeże drożdże nadają pieczywu smak gorzkawy i są niezdrowe.

W pieczywie obok mączki znajduje się także w większej lub mniejszej ilości białko roślinne, taksamo pożywne, jak białko zawarte w mięsie, lub nabiale. Białko to nazywa się gluten i znajduje się w największej ilości w mące pszennej, potem żytniej. Duża ilość białka tego znajduje się w otrębach, w których oprócz tego pozostają niemal wszystkie sole. Dlatego to chleb z mąki razowej jest o wiele pożywniejszy, lecz właśnie z powodu dużej ilści glutenu słabo wyrasta i jest trudniej strawny tak, że wiele osób go nie znosi, ponieważ wywołuje u nich wzdęcie, rozwolnienie i tem podobne dolegliwości.

Najstrawniejszą częścią pieczywa jest przypieczona, rumiana skórka, ponieważ w skórce tworzy się z mąki duża ilość cukru.

Ciasta drożdżowe wypiekane z różnymi dodatkami ulegają w przewodzie pokarmowym zmianom tymsamym, co i chleb, są jednak nieco mniej strawne, zwłaszcza, jeżeli zawierają zbyt wiele tłuszczu.

Obecnie najbardziej wartościową wierzchnią część ziarna oddzielamy i jako otręby przeznaczamy na wypas nierogacizny.

Jednym z pierwszych, który zwrócił uwagę na niewłaściwe wypiekanie chleba był lekarz Prof. Sylwester Graham. Na podstawie badań i doświadczeń wykazał, że chleb pytlowany jest pozbawiony części najpożywniejszych, znajdujących się pod łuską ziarna. Licznym chorym swoim polecał chleb wypiekany z mąki niepytlowanej, najczęściej pszennej i to bez drożdży i kwasu — z najlepszym skutkiem leczniczym.

Chleb ten nazwano według nazwiska wynalazcy chlebem Grahama i przepisywano go bardzo często, jako lekarstwo w różnych chorobach z bardzo dobrym skutkiem, zwłaszcza w chronicznem zatwardzeniu. Jednak bardzo wiele osób z żołądkiem wydelikaconym chleba tego znieść nie może; wywołuje on u tych osób kurcze, boleści, zgagę i inne nieprzyjemne objawy.

Drugi gatunek zdrowotnego chleba t. zw. chleb Simona, wytwarzany bywa z pszenicy, lub żyta rozmoczonego naprzód w ciepłej wodzie, przyczem skrobia zamienia się już częściowo w cukier. Łuski z ziarna w chlebie tym zawarte są już w zupełności rozmiękłe i dlatego nie drażnią tak przewodu pokarmowego, jak w chlebie Grahama.

Aby drażniące przewód pokarmowy działanie chleba, wypiekanego z ziarna zmniejszyć, należy chleb ten żuć jaknajdokładniej.

Chleb najpożywniejszy jest pszenny, potem żytni, wreszcie jęczmienny i owsiany. Świeżo upieczony jest bardzo szkodliwy i nieraz poważne choroby wy-

wołać może. Aby chleb był pulchniejszy, dodają niektórzy piekarze potażu, który jest szkodliwy na żołądek i nerki.

Wykryć go można w następujący sposób: Nieco chleba w gorącej wodzie rozgotować, potem papierek lakmusowy zmoczyć naprzód w occie, przez co staje się czerwonym, wreszcie zmoczyć go w owym wywarze chleba, przyczem, jeśli znajduje się potaż, papierek z czerwonego staje się znowu niebieskim.

Chleb z najpośledniejszych gatunków mąki fałszują ałunem, aby był bielszy. Aby wykryć ałun, należy kawał takiego chleba rozmoczyć w wodzie na miazgę, dolać wody i pozostawić przez noc w spokoju; rano wodę przecedzić, przegotować i powoli ostudzić, a osiądą na ścianach naczynia piękne kryształy ałunu.

Najszkodliwszym dodatkiem jest koperwas, czyli miedź, dodawana, celem nadania pieczywu piękności, białości i ciężkości.

Aby wykryć miedź, trzeba parę funtów chleba rozmoczyć w dostatecznej ilości wody i zostawić, aż woda skwaśnieje, poczem włożyć do niej gładką blaszkę żelazną, która po niejakim czasie pokryje się osadem czerwonym, jeśli w chlebie była przymieszka miedzi.

Cukier jest głównym źródłem energji w organizmie. Wszelkie pokarmy mączne, aby mogły być strawione, muszą być zamienione w cukier, co następuje już w ustach, pod wpływem fermentu, zwanego ptyaliną, znajdującego się w ślinie. Najwięcej cukru znajduje się w pokarmach roślinnych, zwłaszcza w owocach; w mleku znajduje się cukru około 6—8%; w mięsie bardzo małe ilości.

Cukier, znajdujący się w handlu, otrzymujemy z buraków i trzciny cukrowej; ponadto wytwarzają go niekiedy z marchwi i innych roślin. Cukier otrzymywany z mączki i zawarty w owocach, nazywamy cukrem gronowym, zawarty w mleku, mlecznym, zawarty w grzybach i niektórych roślinach mannitem, otrzymywany z trzciny cukrowej — cukrem trzcinowym.

Cukierki są bardzo często szkodliwe — zwłaszcza barwione szkodliwemi farbami, wypełnione rumem, alkoholem i t. d. Tosamo dotyczy ciastek marcepanowych i z masą orzechową, lub migdałową, do której bardzo często dodają olejku z gorzkich migdałów, który zawiera silną truciznę: kwas pruski, mogący, zwłaszcza u dzieci, sprowadzić nawet śmiertelne zatrucie.

Cytryna znajduje się cały rok w handlu. Sok z niej ma własności oczyszczające i odświeżające. Z cytryny robi się doskonały napój, zwany limoniadą; najlepiej w ten sposób, że się naprzód cukrem, przeznaczonym do tego ściera skórkę, przez co limoniada zyskuje na smaku i zapachu, potem wciska się ¼ lub ½ cytryny do szklanki w lecie zimnej, w zimie ciepłej wody i rozpuszcza się ów cukier.

Czekolada jest to mieszanina mielonego kakao z cukrem i korzeniami; w proszku nazywają przetwór ten kakao holenderskie, w tabliczkach czekoladą. Czekolada rozrobiona z wrzącą wodą, lub mlekiem, tworzy napój w smaku przyjemny, lecz bardzo tłusty i trudno strawny, jednak pożywny i niepodniecający. Powoduje tycie i dlatego wskazaną jest u osób szczupłych, o ile nie znudzi się z powodu mdłego smaku. Dodatek waniliowy podniecа popęd płciowy.

Wywar z łupin kakaowych jest mniej pobudzający i mniej pożywny, lecz łatwiej strawny, bo zawiera mniej tłuszczu.

Gruszka zawiera cukru 8%, mączki 4%, kwasku ⅓%, drzewnika wraz z pestką 5%. Owoc smaczny, łatwo strawny, pożywny; ma własności zatwardzające, dlatego szkodliwa jest u osób, cierpiących na leniwe trawienie.

Grzyby zawierają 3½% mączek i 4% białka. Przez suszenie ulatuje woda i grzyby takie zawierają około 4% mączki, około 30% białka, są więc, jak się z powyższych danych okazuje, nadzwyczajnie pożywne.

Należy być jednak bardzo ostrożnym, ponieważ trujące są nieraz bardzo łudząco do jadalnych podobne i dzienniki notują rokrocznie mnóstwo przypadków otruć śmiertelnych. Łyżka srebrna, włożona do gotujących się grzybów czernieje, jeśli znajdują się między nimi trujące. Dla bezpieczeństwa polecają dodawać do grzybów zawsze cebuli, która ma niszczyć owe trucizny.

Herbata. Są to liście krzewu, rosnącego na wschodzie. Herbata, suszona na żelaznych płytach nad ogniem, ma kolor czarny; suszona w zwykły sposób ma kolor zielony.

Herbata zawiera: teiny, ciała podobnego do koffeiny 1.3%, garbnika, czyli tanniny 12%, połączeń azotowych 21%, olejku lotnego 0.67%, soli 5%; oprócz tego nieco tłuszczu, gumy, cukru, wosku i zielonego barwnika, zwanego chlorofilem. Herbatę przyrządza się przez naparzanie t. j. przez zalanie wrzącą wodą; gotowana traci zapach. Herbata sama przez się jest bardzo mało pożywna, o wiele więcej, z dodatkiem cukru, lub mleka.

Zawarta w herbacie teina ma własności podniecające: przyspiesza czynność serca, podnieca umysł, powiększa wydzielanie moczu, powoduje nadmierną wrażliwość i bezsenność. Dłuższe używanie większych ilości herbaty może wywołać zmiany chorobowe w sercu, w nerkach i układzie nerwowym. Dawniej używano herbaty jako ziółek leczniczych; obecnie piją ją niemal powszechnie, samą lub z dodatkiem mleka, niekiedy rumu.

Herbatę fałszują, dodając suszonych liści najróżnorodniejszych roślin: topoli, wierzby, dębu, bzu, herbaty paragwajskiej (t. zw. Mate), herbaty czeskiej z liści rośliny zwanej po łacinie Litospermium officinale; dla powiększenia wagi dodają niekiedy brezylji, gliny, gipsu, grafitu. Najczęściej fałszują herbatę przez dodanie wysuszonych liści herbaty już używanej. Herbata jako napój podniecający szkodzi.

Herbatę można zastąpić kwiatem lipowym: należy go jednak zagotować, gdyż zagotowany ma smak przyjemny, natomiast naparzony ma smak mdły, trawiasty. Zawiera nieco garbnika, białka, gumę, sole i olejek lotny. Można go pić z mlekiem, zwłaszcza kwiat lipowy polecamy dzieciom na śniadanie.

Jarzyny, zawierając wiele części pożywnych, a zwłaszcza różnych ciał mineralnych, do budowy kości i tkanek potrzebnych, stanowią pokarm znakomity i zwłaszcza dla jaroszów nieodzowny.

Strączkowe, jak groch, fasola zawierają tyle części pożywnych, że je nawet nazywają roślinnem mięsem, dlatego zasługują na to, abyśmy im dali pierwszeństwo przed ziemniakami. I pod tym względem ludność nasza błądzi bardzo, że z pewnego rodzaju pogardą odnosi się do grochów.

Jarzyny mogłyby uwolnić ludność od tej plagi, jaką jest u nas krzywica, czyli choroba angielska u dzieci.

Imbir ma tesame własności co pieprz, lecz jest łagodniejszy, mniej drażniący.

Jaja stanowią bardzo rozpowszechniony artykuł spożywczy. Jajko kurze waży około 60 gramów, z czego odpada 6 gramów na skorupkę. Białko zawiera 4½ gr. suchego białka i 31 gr. wody; żółtko 9 gr. wody, 6 gr. białka, 3 gr. tłuszczu i kilka bardzo pożytecznych soli, zawierających fosfor, siarkę i żelazo.

Jajko surowe, lub na półmiękko ugotowane jest strawniejsze, niż na twardo ugotowane; żółtko jest strawniejsze i pożywniejsze, niż białko. Jajka stare ulegają gniciu, przyczem wytwarza się dużo siarkowodoru; są one dla zdrowia szkodliwe.

Jabłka zawierają cukru 7 do 8%, mączek 6%, kwasku do 1%, drzewnika wraz z pestkami 1½%. Surowe są trudniej strawne, niż gruszki i powodują u wielu osób wzdęcie; natomiast znakomicie nadają się do kompotu, który ma własności łagodnie przeczyszczające.

Kakao. Są to ziarna drzewa kakaowego, rosnącego w krajach cieplejszych. Zawierają one 1½% teobrominy, substancji, działającej podobnie jak koffeina, 12% białka, 26% mączki i cukru, 10% drzewnika, 3½% soli, aż 50% tłuszczu i 3½% wody. Łupinki kakaowe zawierają 0.75% teobrominy, 6½% tłuszczu, drzewnika 14%, soli 13%, mączki i cukru 44%, wody około 8%.

Tłuszcz kakaowy, czyli t. zw. masło kakaowe jest bardzo trudno strawne, dlatego też w handlu

znajduje się zazwyczaj kakao odtłuszczone, zawierające jednak jeszcze około 18% tłuszczu.

Kakao z powodu znacznej zawartości teobrominy działa podniecająco i pod tym względem jest podobne do kawy i herbaty; nadużywanie kakao może takiesame zgubne dla zdrowia skutki wywołać.

Kakao fałszują przez dodanie znacznej ilości cukru, krochmalu i t. p. Niekiedy przetwory te nie zawierają wcale kakao, jedynie mieszaninę prażonej mąki, sproszkowanych żołędzi i kakaowego masła.

Kakao nie jest stosowne jako stałe pożywienie, ponieważ jak kawa powoduje wytwarzanie się kwasu moczowego, a przytem działa zatwardzająco.

Kapusta jest najbardziej rozpowszechnionem warzywem. Zawiera 2% cukru, białka 2%, mączki 2 procent, reszta wody. Poddana fermentacji kwaśnieje, czyli kiśnie, przyczem z zawartego w niej cukru tworzy się kwas mleczny i kwas octowy. W ten sposób przyrządzona jest kruchszą i strawniejszą i może być przez kilka miesięcy przechowaną; potem zaczyna gnić, wydaje woń nieprzyjemną i jest już wówczas dla zdrowia szkodliwą. Są różne gatunki kapusty: zwykła, czerwona, włoska, brukselska i pokrewny jarmuż.

Kawa. Są to owoce ziarna krzewu, rosnącego na południu. Niepalone ziarna zawierają białka około 12%, koffeiny około 4%, tłuszczu 12%, cukru 15%, soli 6%, drzewnika 34%, wody 12%. W kawie palonej, której waga się zmniejsza, a objętość zwiększa ulega powyżej wymieniony stosunek procentowy znacznym zmianom, a ponadto tworzy się nowy związek lotny, zwany kafeolem, nadający palonej kawie osobliwy zapach. Najsilniejszy zapach ma kawa palona na

kolor jasnokasztanowaty. — Zapach ten ulatuje w krótkim czasie, nawet z naczyń zamkniętych, dlatego też najlepiej nie palić kawy na zapas.

Sama kawa, jako taka ma małą wartość spożywczą; o wiele większą z dodatkiem cukru i śmietanki lub mleka. Z tłustą śmietanką jest trudno strawna, wywołuje zgagę, wzdęcie, pieczenie; naparzona zachowuje więcej zapachu; gotowana więcej części pożywnych.

Najbardziej charakterystycznym składnikiem kawy jest koffeina, działająca z początku podniecająco na cały organizm; przyspiesza bicie serca, zwiększa ilość moczu, pobudza na krótki czas nerwy, wzmaga energję; potem powoduje niepokój, rozdrażnienie, zawroty, bezsenność i inne objawy ostrego lub chronicznego zatrucia. Dlatego też powinniśmy unikać kawy, a zwłaszcza u dzieci zastąpić ją mlekiem, lub t. zw. surogatami kawy, wyrabianymi z żyta, jęczmienia, żołędzi, fig, marchwi, chleba świętojańskiego, cykorji i t. p.

Kawa żołędziowa. Ponieważ garbnik, zawarty w kawie żołędziowej tworzy z żelazem czarny atrament, nie należy więc jej przechowywać ani gotować w naczyniach żelaznych, chyba dobrze emaljowanych. Kawa ta barwi chwilowo zęby, dlatego wskazanem jest wypłukać je zaraz ciepłą wodą. Pić ją można z wielkim pożytkiem przez całe miesiące, o ile nie wywołuje szkodliwego zatwardzenia. Dlatego wskazaną jest raczej u osób skłonnych do biegunki.

Koniak fałszują bardzo często, dodając do wódki zamiast prawdziwego olejku koniakowego mięszaninę fuzlu z kwasem masłowym.

Łój czyli smalec wieprzowy jest najstrawniejszy ze wszystkich tłuszczów i nie tak prędko ulega jełczeniu. Przypalony n. p. w pączkach i t. d. zawiera dużo ostrego kwasu tłuszczowego i jest w tej formie bardzo niestrawny.

Łój wołowy jest znacznie trudniej strawny, niż smalec i masło. Najstrawniejszy jest jeszcze łój, otaczający nerki, tłuszcz zawarty w kościach, czyli t. zw. szpik, wreszcie tłuszcz cielęcy. Najniestrawniejszy jest tłuszcz zbierany z rosołów, buljonów, sosów, czyli t. zw. pozłota; zawiera bowiem bardzo wiele ostrych kwasów tłuszczowych i akroleiny.

Masło. Najbardziej rozpowszechnionym tłuszczem u nas jest masło, otrzymywane z krowiego mleka. Jest ono trudno strawne, zwłaszcza stare, w którem wytwarzają się ostre kwasy tłuszczowe, lub topione przypalone, w którem wytwarza się jeszcze ostrzejszy kwas akroleinowy. Może być spożywane, bez szkody dla zdrowia w ilości umiarkowanej i stanie świeżym.

Masło fałszują, dodając łoju wołowego, lub wytwarzając t. zw. margarynę, wyłącznie z łoju wołowego.

Mąka. Przepuszczona przez sita o różnej wielkości oczek, na których pozostają części grubsze, tworzy mąkę grubszą, lub delikatniejszą. Gatunki delikatniejsze zawierają mniej białka roślinnego, które znajduje się w największej ilości pod łupiną, natomiast więcej mączki. Ziarno niezupełnie roztarte, lub tylko z grubsza potłuczone, tworzy różnego gatunku krupy i kasze. Pszenicę, żyto i kukurudzę przerabiają zwykle na mąkę, natomiast owies, jęczmień i grykę na kaszę; jagłę i ryż obłuskane tylko pozostawiają w całości.

Najbielszą i najpożyteczniejszą jest mąka pszenna; nieco ciemniejszą i zawierającą mniej białka, jest mąka żytnia, używana powszechnie do wypiekania chleba. Niekiedy mąka żytnia jest zanieczyszczona sporyszem, grzybem wyrastającym na ziarnie. Duża ilość sporyszu może wywołać ciężką chorobę, która odznacza się zgorzeliną (gangrena) w kończynach dolnych, powstającą wskutek kurczenia się i zatykania naczyń krwionośnych.

Chleb z mąki kukurudzianej darzy się bardzo dobrze, lecz prędko czerstwieje; robią z niej suchary i placki, a w krajach cieplejszych zaprawę do zup t. zw. polentą.

Pominąwszy zepsucie mąki z powodu wilgoci itd. ulega ona bardzo często zafałszowaniu i tak mąkę stęchłą fałszują magnezją, która u dzieci i ludzi słabych wywołuje choroby żołądka. Mąka taka odznacza się smakiem gorzkim, a magnezję wykazać można przez spalenie, przyczem magnezja pozostaje w popiele. Celem powiększenia wagi, dodają piasku lub gipsu, co łatwo rozpoznać, jeżeli chleb z niej upieczony, spalimy, popiół w wodzie rozpuścimy, poczem na dnie naczynia osiada piasek i gips.

Maślanka jest to płyn pozostały po wytworzeniu masła z mleka, śmietany, lub śmietanki. Jest kwaśną lub słodką, zależnie od tego z jakiego pochodzi mleka. Maślanka jest bardzo strawna i pożywna, zawiera bowiem 4% sera, 1½% tłuszczu, 3½% cukru, lub kwasu mlecznego i ½% soli.

Mięso. Procentowy skład chemiczny mięsa jest bardzo różnorodny, zależy bowiem nie tylko od gatunku, wieku i stanu zwierzęcia, lecz także od tego, z jakiej części pochodzi. Mięso chude zawiera około

27% części stałych i około 73% wody, z czego wypada na białko 20%, tłuszcz około 4%, substancję wyciągową, jak kreatyna, kreatynina i t. d. 2%, włóknik i muskolinę 16% i klej około 2%. Bardzo mało białka zawierają i składają się przeważnie z tkanki łącznej: flaki, płuca, czyli letkie, nóżki, grasica. W wątrobie i nerkach przeważa także zbita tkanka łączna, taksamo w skórze, w której ponadto znajduje się często dużo tłuszczu.

W kościach i chrząstkach znajduje się klej, który po wygotowaniu i oziębieniu tworzy galaretę, mającą bardzo małą wartość spożywczą. Mózg zawiera dużo tłuszczu, nieco białka i tkankę łączną; ponadto obfituje w sole, zwłaszcza połączenia fosforowe.

Mięso stanowi pokarm łatwo strawny i bardzo pożywny, jednak używane w nadmiarze wytwarza w organiźmie różne trucizny, które wywołują ciężkie schorzenia.

Zwierzęta, przeznaczone na rzeź chorują często, stąd i mięso zawiera soki zepsute i dla zdrowia szkodliwe. Najczęstszą chorobą u bydła jest perlica czyli gruźlica, odpowiadająca ludzkim suchotom. W mięsie wieprzowym znajdują się często trychiny, w wieprzowym i bydlęcym wągry (tasiemiec). Aby zapobiedz spożywaniu mięsa dla zdrowia szkodliwego, powinno ono być zawsze przez znawców w rzeźniach badane.

Mięso, zawierające dużo tkanki łącznej, pochodzące ze zwierząt starszych, spracowanych jest trudno strawne; taksamo zbyt tłuste. Siekane byłoby łatwiej strawne, gdyby nie różne dodatki, jak znaczne ilości tłuszczu, soli, saletry i t. d., które to dodatki spra-

wiają, że przetwory mięsne tego rodzaju, jak kotlety, klopsy, pasztety, kiełbasy są bardzo trudno strawne.

Jedzącym mięso grożą naprzód te choroby, które pochodzą od przeróżnych, rozwijających się w mięsie pasorzytów. Tu należy przedewszystkiem trychina i tasiemiec. Tasiemiec, rozwijający się w jelitach stanowi groźne niebezpieczeństwo dla różnych ważnych organów; jajka jego mogą przejść do mięśni, mózgu, oczu i t. d. i tam wytworzyć pęcherze, powodujące zniszczenie otaczającej tkanki. Trychiny, rozmnożywszy się w organiźmie, powodują śmiertelną chorobę. Przed tymi chorobami może uchronić jedynie wygotowanie, lub długotrwałe wędzenie.

Zaraza raciczno-pyskowa może również bezpośrednio udzielić się otoczeniu. Karbunkuł powodujący groźne dla życia wrzody jest tak zaraźliwy, że przenosi się nawet przez włosy i skórę chorych bydląt.

Oprócz chorób powyżej wymienionych powstają ponadto inne na razie mniej widoczne, lecz niemniej groźne. Wraz z mięsem wprowadzamy do naszego organizmu różne szkodliwe soki i produkty przemiany materji. Większa część bydła przeznaczonego na rzeź, wykazuje w organach wewnętrznych zmiany chorobowe i jakkolwiek władze sanitarne uważają jedynie niektóre choroby za szkodliwe dla zdrowia ludzkiego przez spożycie mięsa, to przecież nie można zaprzeczyć, że każda choroba wytwarza w tkankach zwierzęcych i sokach szkodliwe pierwiastki chorobowe, które wraz z mięsem spożywamy. Zresztą nawet najzdrowsze tkanki zawierają mnóstwo produktów przemiany materji, które spożyte w większej ilości powodują objawy zatrucia. Bydło i drób

w miejscach zamkniętych, forsownie tuczony musi mieć w swych tkankach mnóstwo soków zepsutych, chorobowo zmienionych. Wszak spożywamy nawet takie organy, przez które przechodzą wszelkiego rodzaju wydaliny, jak jelita, nerki, wątrobę i t. d., w których wytwarza się kał, mocz, żółć, zawierające mnóstwo składników trujących.

Żadne ciało nie ulega tak szybkiemu gniciu, jak mięso; w porze letniej wystarczy parę godzin, by wytworzyły się w nim różne szkodliwe, a nawet zabójcze fermentacje. Nawet wędzenie nie jest w stanie temu zapobiedz, jak o tem świadczą liczne przypadki zatrucia kiełbasą. Wogóle z wszelkich produktów rzeźniczych najmniej zasługują na zaufanie te, które przyrządzają z mięsa siekanego, najczęściej różnego rodzaju odpadków podejrzanej jakości i świeżości.

Dziczyzna pochodzi z zwierząt, w których przed śmiercią rozwinęły się różne produkty trwogi i umęczenia, a spożywa się ją przytem w stanie lekkiej zgnilizny, „aby była kruchszą“.

Najniebezpieczniejsze dla zdrowia są nieświeże ryby, które bardzo często powodują objawy zupełnie podobne do tyfusu, lub cholery, kończące się zazwyczaj śmiercią.

Tosamo dotyczy ostryg, homarów, różnych marynat i t. d.

Cząsteczki mięsa pozostają w ścianach kiszek i tam ulegają gniciu. Produkty gnicia tego dostają się do krwi i tkanek i wywołują zatrucie chroniczne t. zw. autointoksykację organizmu, objawiającą się niedokrewnością, ogólnem osłabieniem, zielono-żółtą barwą skóry, wypryskami, zmianami w mózgu,

nerwach, sercu, żołądku i wszystkich innych tkankach.

Tak częste obecnie zapalenie kiszki ślepej przypisuje bardzo wielu lekarzy nadużyciu mięsa.

Mięso powoduje chroniczne zatwardzenie, a w skutek tego zastój i złe krążenie krwi w naczyniach krwionośnych brzucha, z czego wytwarzają się, jak wiadomo, hemoroidy.

Co do ulubionego rosołu, to nie ma on żadnej odżywczej wartości, a zawierając dużo ciał podniecających, jak kreatyna, kreatynina, ksantyna, hypoksantyna, a białka prawie wcale, stanowi on raczej środek podniecający serce i nerwy.

Djeta jarska dopuszcza, zwłaszcza w czasie przejściowym nabiał i jaja, lecz i te artykuły, jako produkty zwierzęce, zawierające dużą ilość białka powinny stanowić raczej dodatek do strawy roślinnej. Dotyczy to zwłaszcza jajek, które tworzą dużą ilość kwasów i fermentów w organiźmie, a co gorsza, pobudzają popęd płciowy. Dlatego też młodzieży nie powinno się podawać nadmiernych ilości jaj i mięsa.

Z powodu obfitości białka powoduje mięso cały szereg chorób na tle nagromadzenia się w tkankach kwasu moczowego. Tu należą: reumatyzm, artrytyzm, kamienie nerkowe i wątrobowe, różne choroby nerwów i ośrodków nerwowych.

Z tejsamej przyczyny podnieca mięso nadmiernie popęd płciowy, zwłaszcza wszelkie wędzonki, marynaty, dziczyzna, ryby morskie, ryby, homary, kawior. Dlatego pożywienie to, szczególnie dla niedorosłej młodzieży jest szkodliwem, powodując przedwczesny rozwój płciowy, onamię i zboczenia.

Mięso zwierząt chorych jest niezdrowe. Wprawdzie władze pozwalają na sprzedaż mięsa pochodzącego ze zwierząt chorych na niektóre, mniej szkodliwe choroby, to jednak nie ulega wątpliwości, że nietylko zwierzęta chore, ale nawet tylko wygłodzone i przemęczone dostarczają mięsa dla zdrowia szkodliwego.

Mięso, przeznaczone na pieczyste poddaje się zazwyczaj t. zw. skruszeniu, czyli doprowadza się je przez leżenie do nieznacznego stopnia rozkładu. Powinno się to odbywać w miejscach suchych, przewiewnych i o niskiej temperaturze. Zbyt daleko posunięty rozkład wytwarza w mięsie trucizny, zwane ptomainami, które, jako lotne w pieczeniu uchodzą wprawdzie, lecz nagromadzone w zbyt wielkiej ilości mogą spowodować objawy zatrucia.

Mleko kobiece zawiera 4% białka, 2 do 3% tłuszczu, 4½% cukru mlecznego i 1% różnych soli; reszta wody.

Mleko krowie zawiera białka 3½%, tłuszczu 4%, cukru mlecznego 4%, soli nieco mniej, niż kobiece. Najwięcej białka i tłuszczu zawiera mleko kozie i owcze, najmniej kobyle. Mleko jest pożywieniem zdrowem i łatwo strawnem; u niektórych jednak osób wywołuje wzdęcie i biegunkę lub zatwardzenie. Zimne działa zwykle nieco rozwalniająco, ciepłe zatwardzająco. Niekiedy krzepnie w żołądku w duże kawałki i wywołuje gniecenie i odbijanie się; wówczas należy je nieco rozcieńczyć wodą lub słabą herbatką.

Górna warstwa wystałego mleka zawiera znacznie więcej tłuszczu (około 20%) niż warstwy dolne, ponieważ tłuszcz, jako lżejszy unosi się do góry, pozostawiając poniżej rozczyn sernika, cukru i soli. Ta właśnie górna warstwa nazywa się śmietanką i jest

z powodu dużej zawartości tłuszczu trudno strawną.

Kwaśne mleko wytwarza się przez fermentację mleka słodkiego, przyczem cukier zamienia się w kwas mleczny, a sernik przybiera postać galarety, przesiąkłej serwatką. Jeśli kwaśne mleko zagotujemy to sernik oddziela się od serwatki i tworzy twaróg. Serwatka jest to rozczyn cukru mlecznego i soli mlecznych. Kwaśne mleko jest strawnem i nadzwyczajnie zdrowem pożywieniem. Zapobiega gniciu w przewodzie pokarmowym i zapobiega przez to przedwczesnej starości. Ma przytem własności łagodnie przeczyszczające.

Mleko może być zanieczyszczone w najrozmaitszy sposób. Z krów dotkniętych gruźlicą wymion dostają się do mleka bakterje gruźlicze i mogą zwłaszcza dzieci zarazić. Najwięcej nieczystości w mleku pochodzi z nieczysto utrzymywanych wymion, nieczystej obory, niechlujstwa dojących i niedokładnie wymytych naczyń; nie wspominamy tu już o cząstkach nawozu, które, jak wykazały badania, znajdują się również bardzo często w mleku.

Co do mleka, to oczywiście są okresy w życiu ludzkiem, kiedy ono stanowi wyłączny pokarm; później powinno stanowić domieszkę do zwykłej strawy roślinnej. Nie jest zdrowem mleko od krów zatrzymywanych stale w oborach, żywionych rzepą, lub co najgorsza wstrętną mąką mięsną lub rybną. Mleko takie wywołuje choroby nawet u cieląt, a cóż dopiero u niemowląt.

Najzdrowszem jest mleko kwaśne, w którem rozwijają się drobnoustroje nie tylko dla organizmu nieszkodliwe, lecz nawet bardzo pożyteczne, ponieważ obecność ich tamuje rozwój innych szkodli-

wych bakteryj, zapobiega przez to gniciu w przewodzie pokarmowym i powolnemu zatruwaniu wszystkich tkanek. Dlatego to mleko kwaśne bywa uważane za środek przeciwko przedwczesnej starości, która ma polegać właśnie na zmianach w tkankach, wywołanych zatruciem fermentami, wytwarzającemi się w jelitach.

Mleko fałszują przez domieszanie rozpuszczonego krochmalu, który łatwo wykryć, wpuszczając parę kropli nalewki jodowej: zabarwi się wówczas na niebiesko.

Aby było gęste, wsypują niektóre niesumienne mleczarki pszenną mąkę; aby nie skwaśniało, dodają sody lub potażu, przez co mleko nabiera własności przeczyszczających. Mleko takie szkodzi, zwłaszcza dzieciom. Aby składniki te wykryć, należy do łyżki takiego mleka dodać 1 kroplę siarczanego kwasu, a zacznie się burzyć.

Migdały i orzechy zawierają bardzo dużo oleju i białka i są wskutek tego bardzo pożywne. Np. orzech laskowy zawiera 66% tłuszczu, 15% białka, 9 procent mączki; migdał 53% tłuszczu, 24% białka, 7 procent mączki; kakao 50% tłuszczu, 10% białka, 15% mączki; kasztan 1½% tłuszczu, 5½% białka, 38% mączki; mak 48% tłuszczu, 14% białka, 18% mączki; dynia 26% tłuszczu, 15% białka, 22% mączki; słonecznik 22% tłuszczu, 14% białka, 20% mączki.

Miód pszczelny. Jest znakomitym środkiem odżywczym i leczniczym przez olbrzymią zawartość cukru i olejków pochodzących z kwiatów. Działa doskonale na nerwy, przewód pokarmowy i cały ustrój.

Miód pitny robią w ten sposób, że do miodu pszczelnego dodają wody, chmielu, różnych korzeni, a następnie gotują i poddają fermentacji; po wyburzeniu się i sklarowaniu otrzymuje się smaczny trunek do picia. Miód jest trunkiem bardzo podniecającym i używany dłużej szkodzi. Zawiera zwykle 9% alkoholu.

Musztarda. Musztardę przyrządzają z gorczycy białej lub czarnej z dodatkiem papryki, mąki, soli, lub goździków, cynamonu, czosnku, cebuli, majeranku, tymianu i octu; niekiedy oprócz powyżej wymienionych dodają jeszcze cukru i wina reńskiego. W miernej ilości użyta poprawia smak potraw, pobudza trawienie i ruch robaczkowy jelit, podnieca apetyt; w większej ilości spożywana szkodzi.

Ocet. W handlu znajdują się przeważnie dwa gatunki octu: Ocet winny, zawierający oprócz kwasu octowego różne ciała eteryczne zawarte w winie i nadające mu przyjemny, odrębny zapach i ocet wyrabiany z esencji octowej t. j. oczyszczonego kwasu octowego, otrzymywanego przez suchą destylację drzewa.

Dawniej wyrabiano ocet przez fermentację płynów zawierających alkohol, jak piwo, wino i t. d. Ocet winny podrabiają często dodając odpowiednie olejki do octu drzewnego.

Ogórki zawierają 1% cukru, 1½% mączki, 1% białka. Ogórki spożywane na surowo w postaci mizerji są trudno strawne, poddane fermentacji, czyli kiszone są kruchsze i bardzo strawne, lecz w owych ponętnych, wystawionych w oknach sklepowych konserwach, korniszonach i t. d. znajduje się bardzo

często trująca miedź, dodawana celem pięknego zabarwienia.

Oliwa otrzymywana z owoców oliwek zastępuje na południu wszelkie inne tłuszcze. Świeża jest bardzo strawna, natomiast stara, zjełczała, gorzka jest trudno strawna. Rozbita z żółtkiem jajka tworzy zawiesinę jeszcze strawniejszą. Fałszują ją przez domieszanie oleju z bawełny, oleju lnianego, konopnego lub rzepakowego.

Oleje słonecznikowy, makowy, lniany, migdałowy, rzepakowy maję tęsamą wartość, co oliwa, lecz szybciej ulegają zepsuciu. Z oleju kokosowego wytwarzają coraz bardziej rozpowszechniające się masło kokosowe, które jako trudniej topne jest też mniej strawne, lecz o wiele tańsze.

Owoce strączkowe, t. j. groch, fasola i soczewica należą do potraw najbardziej pożywnych, zawierają bowiem więcej białka, niż mięso i jaja. Zawarte w nich sole fosforowe i wapienne działają doskonale na cały ustrój. Aby jednak przewód pokarmowy pożywienie to mógł w należyty sposób wyzyskać, należy je doskonale gotować, a nawet już na 24 godzin przedtem, w miękiej wodzie namoczyć. W ten sposób napęczniałe ugotują się daleko szybciej i lepiej.

Należy jednak pamiętać, że owoce strączkowe zawierają tak dużą ilość białka, że spożywane zbyt często, lub w zbyt wielkiej ilości mogą szkodzić, wywołując w organiźmie zmiany artrytyczne. Powtarzamy raz jeszcze, że dotyczy to ilości zbyt wielkich; mierne, parę razy na tydzień, można spożywać z wielką korzyścią dla zdrowia i kieszeni; wszak to jest produkt od mięsa pożywniejszy, a bez porównania tańszy.

Z fasoli, soczewicy i grochu można przyrządzać znakomite wypiekanki. W tym celu miele się soczewicę na młynku, a bób i fasolę uciera, wsypuje, w ten sposób otrzymaną mąkę wrzuca do wrzącej wody, z którą gotuje się ją na gęstą papkę, potem zarabia się dwie rozmoczone i wyciśnięte bułki i dwa jaja, dodaje nieco soli i pietruszki i tworzy z tego ciasta małe placuszki, które się następnie macza w jajku i w utartej bułce i w gorącym tłuszczu smaży.

Pieprz ma własności przeciwgnilne, podnieca apetyt, przyspiesza ruchy przewodu pokarmowego, ułatwia trawienie tłuszczów, zapobiega wzdęciom, stąd w bardzo małej ilości dodany do potraw nie szkodzi; w większej ilości może spowodować katary, zapalenie, a nawet owrzodzenie żołądka. W każdym razie jest to podnieta sztuczna, a takich lepiej jaknajmniej używać.

Pieprz turecki, zwany także papryką, lub pieprzem hiszpańskim jest mniej aromatyczny, lecz ostrzejszy od pieprzu zwykłego i nadużyty może wywołać ciężkie schorzenia przewodu pokarmowego.

Piwo wytwarza się przez poddanie fermentacji mączki zawartej w jęczmieniu. W tym celu używa się kiełkujących ziarn jęczmienia, w których mączka zamienia się na cukier gronowy (słód).. Wywar jęczmienia tego zaprawia się chmielem, celem nadania pewnej goryczki i zapachu, ostudza, dodaje drożdży i poddaje fermentacji, poczem zlewa do beczek i butelek i przechowuje w chłodnem miejscu.

Piwo zawiera białka około 1½%, cukru około 1%, gumy i dextryny około 6%, wyskoku około 4%, kwasu węglowego około 2%, różnych wyciągowych

substancyj około 6%. Różnice są przytem bardzo znaczne, zależne od gatunku piwa. Piwa lekkie są trudniej strawne niż cięższe i łatwiej ulegają zepsuciu.

Piwo fałszują najczęściej w ten sposób, że zamiast chmielu dodają trującego wroniego oka lub orzeszków indyjskich. Do piwa słabszego, celem zapobieżenia fermentacji dodają kwasu salicylowego, niekiedy alkoholu. Wszystkie te dodatki są dla zdrowia szkodliwe.

Piwo jest strawne i pożywne, jednakowoż przez nadmiar płynu i zawartość alkoholu wywiera na zdrowie wpływ ujemny. Powoduje ogólną otyłość, rozszerzenie i osłabienie serca, ociężałość i t. d. Znaną jest choroba serca w krajach, gdzie spożywają wiele piwa, np. w Bawarji; nazywają ją sercem piwnem (Bierherz).

Pomarańcze najdojrzalsze przychodzą do nas w lutym i marcu. Ponieważ ulegają w drodze zepsuciu wysyłają je więc z południa zwykle niezupełnie dojrzałe. Pomarańcze są znakomitym artykułem odżywczym, ponadto świetnym środkiem czyszczącym krew i pobudzającym działanie przewodu pokarmowego. W chorobie stanowi sok z pomarańczy znakomity napój, który chorego wzmacnia, gasi pragnienie i obniża gorączkę.

Nawet niemowlętom już od piątego miesiąca życia można z pożytkiem podawać sok z pomarańczy. Jeśli je powoli przyzwyczaimy do kwasku, podając naprzód po 2 do trzech małych łyżeczek dziennie, to wkrótce dostrzeżemy wpływ na zdrowie bardzo dodatni i możemy po kilku tygodniach podać całą pomarańczę.

Pomarańcze zawierają cukru około 9%, białka ¾ procent, kwasku 2½%, drzewnika i pestek 2%. Sok obficie w tym owocu zawarty jest chłodzący, łatwo strawny, nieco rozwalniający.

Pomidory zawierają mączki 2%, cukru 2½%, białka 1½%; bardzo cenione jako sałata, lub zaprawa do zup i mięs; łatwo strawne, lecz mało pożywne.

Rosół. Aby rosół był pożywniejszy musi być mięso zimną wodą zalane i najmniej przez 3 godziny gotowane. Przy szybkiem gotowaniu mięso krzepnie, twardnieje, a białko w nim zawarte wcale do rosołu nie przechodzi. Sól ułatwia owo przechodzenie, dlatego też, jeżeli chcemy mieć mocny rosół, to należy mięso drobno pokrajać, posolić i przy umiarkowanym ogniu długo i powoli gotować.

Zresztą należy pamiętać, że wogóle rosół zawiera bardzo mało części pożywnych; o wiele mniej niż powszechnie sądzą. Zawiera on niewielką ilość pożywnego białka, które zresztą w temperaturze nieco niższej się ścina i w postaci t. zw. szumowin na powierzchni rosołu się unosi, lub potem na dno opada. Ponadto rosół zawiera klej, wygotowany z tkanki łącznej mięsa, nadający mu po części smak i zawiesistość. Wartość kleju spożywcza jest niewielka. Wreszcie przechodzą do rosołu sole zawarte w mięsie i substancje wyciągowe.

Rosół z samych kości niema prawie żadnej wartości spożywczej: zawiera bowiem nieco kleju i nieco tłuszczu. Rosół z młodych zwierząt, ryb, nóżek, błon, kości zawiera dużo kleju i krzepnie po ostudzeniu, tworząc t. zw. galaretę, która co do pożywności tyle warta, co i rosół.

Tosamo dotyczy różnych ekstraktów mięsnych np. ekstraktu Liebiga, który zawiera zaledwie 4% białka, buljonu i t. p. przetworów. Buljon z dziczyzny tak niejednokrotnie zachwalony jest nawet szkodliwy, bo musi być robiony z mięsa niezupełnie świeżego. Psy karmione na próbę wyłącznie buljonem lub ekstraktem Liebiga zdychały wszystkie po dwóch tygodniach.

Nie większą wartość mają mocne rosoły przygotowane w butelkach zamkniętych bez wody; zawierają one dużo galarety, soli, wyciągów, lecz białka mało.

Odwrotnie, zbyt mało cenią mięso rosołowe, jako rzekomo mało pożywne. Z powyższego widzimy, że do rosołu przechodzi bardzo mała ilość białka, które pozostaje w mięsie i stanowi jego znaczną spożywczą wartość.

Rak rzeczny zawiera 14% białka, ½% tłuszczu, 14% soli i 78% wody; jest pożywny i łatwo strawny. W czasie składania jaj są niesmaczne, trudno strawne, a nawet niekiedy trujące. Niektóre osoby dostają po zjedzeniu raków pokrzywki (rodzaj wyprysku) na całem ciele. Raki spożywa się tylko od maja do września.

Ryby dostarczają po największej części mięsa smacznego, pożywnego i łatwo strawnego. Mięso ryb składa się z 14 do 20% białka, ½ do 28% tłuszczu, około ½% soli, głównie fosforanów i 60 do 80% wody. Tłuszcz ryby jest płynniejszy, niż wszystkie inne tłuszcze i dlatego strawniejszy. Ryby chude są strawniejsze, niż tłuste. Ikra czyli jaja jesiotra, zwana kawiorem, zawiera białka przeszło 31 procent, tłuszczu 16%, około 10% soli i 42% wody, jest więc

nadzwyczajnie pożywną i przytem łatwo strawną. Mleczko ryb jest również strawne i pożywne.

Z ryb morskich najwięcej znaną i rozpowszechnioną jest śledź. Świeży śledź zawiera 18% białka, 6% tłuszczu, 70% wody. Śledź solony, spożyty w małej ilości podnieca apetyt.

Ryby ulegają bardzo łatwo zepsuciu i wywołują wówczas niemal zawsze śmiertelną chorobę; dlatego też lepiej nigdy nie spożywać ryb śniętych, nawet gdyby miały pozory świeżych.

Objawy zatrucia zepsutymi pokarmami są następujące: Zgaga, nudności, suchość w ustach i w gardle, dochodząca do nosa, oczu, uszu, chrypka, puls powolny i słaby, przełykanie potraw i napojów utrudnione, przytem wielkie osłabienie, zamglenie wzroku, rozszerzenie źrenic, porażenie powiek, wzdęcie i bóle brzucha z równoczesnem zatwardzeniem.

Leczenie znajduje się w części szczegółowej (patrz Zatrucia).

Sałaty zawierają białka 2%, mączki i cukru 3%, reszta wody. Są mało pożywne, lecz zdrowe; jako jarzyna spożywana na surowo i z powodu zawartych w niej soli, cenne.

Ser zwykły, świeży jest pokarmem strawnym i nadzwyczajnie pożywnym, nieustępującym wcale mięsu. Przyrządza się go z mleka słodkiego przez dodanie kawałeczka wysuszonego żołądka cielęcego, czyli t. zw. podpuszczki i następne zagotowanie; albo z mleka kwaśnego przez zagotowanie; zbieranego lub niezbieranego, albo śmietany. Najwięcej sera daje mleko owcze (około 9%), potem kozie (około 8%), krowie (około 3½%), najmniej kobyle.

Sery tłuste, (ostre, sfermentowane, lub co najgorsza zgniłe, stanowiące przysmak dla smakoszów, są trudno strawne i niezdrowe.

Serwatka pozostała po usunięciu sera jest to płyn składający się z wody (95%) i rozpuszczonego w niej cukru mlecznego i soli. Niezbyt smaczna, lecz łatwo strawna i pożywna; w górach, wyrabiana z mleka owczego i koziego, nazywa się żentycą.

Śledzie spożyte w większej ilości powodują pragnienie, pieczenie i psują żołądek. W starych śledziach wytwarza się szkodliwy związek, zwany propyleminą. Mleczko śledzia jest pożywne i strawne, ikra pożywna, lecz niesmaczna. Śledzie wędzone są pożywne i łatwo strawne; marynowane mniej strawne z powodu szkodliwych dodatków, jak ocet, korzenie i t. p.

Tłuszcze. Tłuszcz stanowi część składową wszystkich tkanek w organiźmie. Oprócz tego służy jako materjał palny do wytwarzania ciepła i innych energji, podobnie jak węglowodany (mączka i cukier).

Tłuszcze bywają trawione głównie w pierwszej części jelita cienkiego t. zw. dwunastnicy, pod wpływem żółci. Tłuszcze są tem strawniejsze, im są łatwiej topne, im łatwiej tworzą zawiesinę, jak np. w mleku, lub orszadzie i im mniej zawierają ostrych kwasów tłuszczowych, wytwarzających się z powodu starzenia się, jełczenia. Jełczenie to wytwarza smak ostry, gorzkawy i charakterystyczną woń, po której łatwo poznać tłuszcz stary. Nawet świeży tłuszcz, spożywany w nadmiernej ilości powoduje niestrawność, a wessany może z czasem wywołać otłuszczenie ważnych organów wewnętrznych. Dlatego powinien służyć raczej jako dodatek, czyli t. zw.

okrasa i nie przewyższać $^1/_{12}$ ogólnej wagi całego pożywienia.

Do najwięcej znanych tłuszczów roślinnych należy oliwa i oleje: słonecznikowy, makowy, migdałowy, lniany, kokosowy i palmowy.

Tłuszcz rybi: Ryby obfitują w tłuszcz, najłatwiej topny i dlatego najłatwiej strawny. Najwięcej tłuszczu mają z rzecznych ryb: węgorz, karp, łosoś. Tłuszcz niektórych ryb morskich, zwany tranem, służy za pożywienie narodom północnym; u nas zapisywany jako środek leczniczy, zwłaszcza dla dzieci niedokrewnych, słabych, skrofulicznych.

Tłuszcz z drobiu podobny jest co do strawności do smalcu. Najstrawniejszy jest z kury, potem z kaczek i gęsi. Przyrumieniony jest niestrawny, bo zawiera dużo kwasów tłuszczowych.

Wanilja wygotowana w mleku, które już nieco podkwaśniało wytwarza w sobie trujące, dla zdrowia nadzwyczajnie niebezpieczne, pierwiastki. Dlatego należy baczyć na to, by zwłaszcza w lecie nie mieszać wanilji z mlekiem podkwaśniałem, a nadto nie używać nigdy wanilji, którą już raz wygotowano w słodkiem mleku.

Wino można wyrabiać niemal ze wszystkich owoców, przyczem jednak nie obejdzie się bez mniejszego, lub większego dodatku cukru. Najbardziej rozpowszechniony jest wyrabiany z jabłek jabłecznik. Zawiera 1—3% cukru, 5% alkoholu, około 1% kwasu jabłkowego i około 3% substancyj wyciągowych. Wyrabiają go w ten sposób, że do miazgi z jabłek dodają cukru i poddają fermentacji. Jest to napój orzeźwiający, pożywny i nieodurzający.

Wino jest napojem podniecającym, pobudzającym trawienie i rozgrzewającym. Słabe t. zw. stołowe nietyle szkodzą zdrowiu, ile mocne, zawierające dużą ilość alkoholu i ekstraktów. Dłuższe nadużywanie wina powoduje w organiźmie poważne zmiany chorobowe. Najbardziej szkodzą wina zaprawiane wyskokiem.

Wino wyrabiają z winogron przez poddanie tychże fermentacji, przyczem cukier zamienia się w alkohol. Jakość wina zależy od jakości winogron; najobfitsze w cukier i aromat pochodzą z krajów ciepłych.

Sok wyciśnięty z winogron, czyli t. zw. moszcz, zawiera od 15 do 28% cukru i do 1½% kwasu. Wino składa się z około 10% alkoholu, 0.2% cukru, 0.6% substancyj wyciągowych, 0.6% gliceryny, 0.7% dwuwinianu potasu, 0.6% kwasu winnego, 0.12% kwasu bursztynowego, 0.15% garbnika, 0.1% białka, 0.7% kwasu octowego, 0.25% soli i 89% wody.

Grzybki, potrzebne do fermentacji winogron, znajdują się stale na nich i wystarczy winogrona pognieść, by wytworzyć ferment. Wina obfite w cukier fermentują kilkakrotnie (co rok w porze letniej); stają się przez to mniej słodkie i wytrawniejsze.

Z osadu pozostałego po sfermentowaniu wina wytwarzają olejek koniakowy, z którego wyrabiają t. zw. koniak.

Najszkodliwszem zafałszowaniem wina jest używanie różnych nieczystych mączek i cukru z kartofli, które poddają fermentacji alkoholowej, przyczem wytwarza się bardzo szkodliwy alkohol amylowy, czyli t. zw. fuzel. Barwę czerwonym winom nadają bardzo często sokiem z borówek, lub jagód brzozowych; cierpkość — przez dodanie tarniny.

Wina słodkie są prawie zawsze zaprawiane wyskokiem, ponieważ ze zbyt słodkiego moszczu nie można wytworzyć wina. Wina t. zw. szampańskie fabrykują w ten sposób, że po pierwszej fermentacji i ściągnięciu do butelek dodaje się mieszaniny syrupu i alkoholu, mocno korkuje i obwiązuje drutem; następuje wkrótce ponowna fermentacja, a kwas węglowy, nie mogąc uchodzić, pozostaje w płynie.

Fabrykanci mieszają często gatunki lepsze z gorszymi i aby cierpkość przygłuszyć, dodają cukru i nieco alkoholu.

Bardzo często fabrykują wino z wody, palonego cukru i spirytusu, w którem niema ani kropli soku winnego. Aby zapobiedz zepsuciu, dodają niekiedy szkodliwego dla zdrowia salicylu, wapna, lub kredy. Po dłuższem piciu takiego wina tworzą się kamienie w nerkach, powstaje dna, ból głowy, oczu, rozwolnienie, obrzmienie gruczołów i inne ciężkie chroniczne choroby.

Wapno i kredę można wykryć w następujący sposób: Do szklanki wina nalać rozczynu soli szczawikowej i zostawić w spokoju,, a jeśli znajduje się wapno, lub kreda, to w krótkim czasie utworzy się na dnie biały osad.

Nadto fałszują wino siarką, ałunem, ołowiem, celem nadania słodkiego smaku, a nawet dwuchlorkiem rtęci i arszeniku, co, rzecz oczywista, dla zdrowia jest zabójcze.

Wina z naszych owoców jak jabłka, porzeczki itd. wcale nie ustępują w smaku winom z winogron i jeśli dotychczas przekładamy różne podejrzane fabrykaty z szkodą dla zdrowia i kieszeni, to świadczy

to o naszej bezmyślności i braku wszelkiej przedsiębiorczości.

Wódka zawiera również bardzo często trucizny, jak fuzle, lub octan miedzi i ołowiu, jeśli się przy fabrykacji fermentację, albo zanadto przyspiesza, albo za długo podtrzymuje.

Wszelkie trunki alkoholowe są dla zdrowia szkodliwe. Mnóstwo ciężkich chorób zawdzięcza im swoje powstanie: katary płuc, choroby serca, jelit, astma, dna, to zaledwie mała cząstka.

Dawniej wódka stanowiła lekarstwo i znajdowała się jedynie w aptekach, obecnie święta i uroczystości obchodzimy pijaństwem. Są nawet matki tak nierozumne, że dzieci wódką częstują. Jeśli wyrosną one na zakałę społeczeństwa, to niechże rodzice winę sobie samym przypiszą. Trunki podkopują zdrowie nietylko ciała, ale i duszy: zaćmiewają umysł, pobudzają do niemoralności i zbrodni. 90 razy na sto wszelkie występki i zbrodnie popełniane bywają po nadużyciu alkoholu.

A cóż może być dobrego z owych dzieci poczętych w stanie pijanym?

Wesela nasze smutny i wstrętny przedstawiają widok: Krzyki, wrzaski, bijatyki, zapach gorzałki, nudności, wymioty, potem „visa reperta", sądy, procesy: oto wcale nieprzesadzony obraz, a wszystkiemu winno pijaństwo!

Pierwszym i najważniejszym warunkiem odrodzenia jest życie trzeźwe i umiarkowane!

Wódki i likiery składają się z wody, alkoholu (30 do 70%), cukru i różnych olejków i ekstraktów. Z najbardziej znanych zawierają alkoholu: Rum około 50%, Cognac 55%, Whisky 60%, Arak 60%,

Absynt (piołunówka) 40 do 80%, wódka rosyjska 62%, sznaps niemiecki 45%; Likiery: Benedyktyński 52%, kminkówka (Kümmel) 33%, miętówka 34%.

Mieszaniny te są szkodliwe z wielu względów; są to najczęściej rozczyny alkoholu niezbyt czystego, zaprawionego cukrem i różnymi szkodliwymi olejkami i wyciągami pachnącymi.

Ziemniaki (kartofle, perki), sprowadzone z Ameryki stały się wkrótce dobrodziejstwem dla szerokich warstw ludności. Zawierają 20% mączki i około 2% roślinnego białka; ponadto dużo potasu i kwasu fosforowego. Bywają przyrządzane w najrozmaitszy sposób i stanowią pokarm pożywny i łatwo strawny.

4. Opis krajowych ziół leczniczych,

ich zbieranie, przechowywanie i zastosowanie lecznicze, we wszelkich chorobach ludzkich.

„Zaprawdę, nie byłoby w aptece środków ponad zioła droższych, gdyby nie były tak bardzo pospolite i dlatego je natura tak pospolicie rodzi, aby nie była *deminuta in necessariis*" — powtarzamy za naszym Marcinem z Urzędowa z tem głębokiem przekonaniem, że przyroda, dostarczając nam środków potrzebnych do życia, daje nam także środki, przywracające zdrowie: Rosną one tuż około naszych domów i wystarczy tylko nieco trudu, by je zebrać i w potrzebie zastosować.

Skład chemiczny ziół leczniczych jest przebogaty i działanie ich wszechstronne: Zawarte w nich olejki eteryczne podniecają tkanki do nowego życia, przyspieszają przemianę materji i ułatwiają w ten spo-

sób wydalenie nagromadzonych trucizn; działają przytem przeciwgnilnie, odkażająco, nie szkodząc nigdy. Przeróżne sole, siarczany, fosforany, chlorki, wapna, krzemu, żelaza, fluoru, dostarczają tkankom z jednej strony materjału potrzebnego do odbudowy, z drugiej, działają specyficznie, oczyszczając je i do stanu normalnego doprowadzając. Najprzeróżniejsze inne składniki organiczne działają jużto łagodząco, osłaniająco, kojąco, znieczulająco, ściągająco, jużto podniecająco, rozrzedzająco, przeczyszczająco, a co najważniejsza, działanie to nie jest nigdy jednostronne i nigdy nie grozi szkodliwymi następstwami.

Mają przytem zioła lecznicze tę niezmiernie ważną zaletę, że są dostępne dla wszystkich, nawet najuboższych, podobnie jak słońce, woda i powietrze, że łatwo je przechować i w razie potrzeby użyć, że wreszcie nietylko oszczędzą społeczeństwu miljardowych wydatków na różne bezwartościowe specyfiki zagraniczne, lecz ponadto będą dla wielu źródłem znacznych dochodów: dzieci, starcy i ludzie do cięższej pracy niezdolni mogą, dziko rosnące, zbierać i suszyć; rolnicy mogą zioła na wielką skalę uprawiać; przemysłowcy przerabiać; kupcy dostarczać.

Oprócz własności leczniczych, mają zioła znaczenie, jako kuchenne przyprawy i w przemyśle. Niestety porzuciliśmy niemal wszystkie, natomiast sprowadzamy drogie zagraniczne i byłby ostatni czas, byśmy, jak marnotrawni synowie, powrócili do skarbów własnej ziemi. Zamiast imbiru, mamy aronową brodę i tatarskie ziele, zamiast cytryn, sok berberysowy, zamiast kaparów, nasienie nasturcji. Doskonałą kawę możemy przyrządzać z rodzimej cykorji, dębowych żołędzi, cukrowego buraka, gryki,

jęczmienia, kukurudzy, marchwi, orzechów laskowych, owsa, pasternaku, pszenicy, perzu, słonecznika, żyta; harbatę, w zupełności zastępującą hińską, z liści borówek, pierwiosnka, poziomki, przetacznika. tawuły błotnej, wierzbówki kłosowej, gruszyczki okrągłolistnej, jeżyny.

Nie wymieniamy tu licznych, niewyzyskanych dotychczas roślin, mogących dostarczyć włókna i przędzy, smoły, żywicy, tłuszczu i gumy, zastępujących chmiel, garbujących skórę, zawierających mydło i barwiki.

Rośliny nasze odpowiednio wyzyskane, nietylko podniosą ogólną zdrowotność, dostarczając nader skutecznych i tanich lekarstw, lecz także staną się niepośledniem źródłem bogactwa narodowego.

Zbieranie ziół leczniczych.

Chcąc zbierać zioła lecznicze, należy je naprzód dokładnie poznać, ponieważ niekiedy trujące niewiele się różnią od leczniczych, np. trujący pietrasznik jest tak podobny do pietruszki, że już niejednokrotnie był powodem zatrucia. Ponadto nie jest wcale obojętnem, kiedy je zbieramy: należy zbierać wtedy, kiedy w nich najwięcej sił żywotnych, a więc w czasie kwitnienia; lecz i tu są wyjątki, jeśli np., jak u podbiału, kwiaty występują wcześniej, niż liście. Korzenie roślin jednorocznych zbieramy w jesieni, po zwiędnięciu liści, roślin dwurocznych lub trwałych, najwcześniej w drugim roku, najlepiej na wiosnę lub w jesieni. Korzenie suszy się w ten sposób, że się je obmywa w zimnej wodzie, a potem rozkłada w suchem, przewiewnem miejscu. Zioła,

przyciągające wilgoć, łatwo pleśniejące, np. korzenie arcydzięgla, najlepiej przechowywać w papierowych torbach, powkładanych do worków. Wogóle najlepiej przechowuje się zioła w drewnianych lub blaszanych puszkach, które chronią od wilgoci i zepsucia i zapobiegają przechodzeniu zapachu z jednych ziół na drugie.

Co do dawki, to przekonaliśmy się wielokrotnie, że dawki mniejsze działają lepiej, niż większe. Lepiej dawkę mniejszą powtórzyć w razie potrzeby kilkakrotnie, niż za dużą spowodować objawy niepożądane, np. zamiast przeczyszczenia, biegunkę itp.

Usilnie zalecamy, by każda dbała o zdrowie domowników gospodyni zaopatrzyła się w ten sposób przynajmniej w następujące środki lecznicze: krwawnik, ślaz, piołun, nogietek ogrodowy, skrzyp, centurja, bluszczyk przyziemny czyli kurdybanek, jałowiec, mięta, rdest, żołędzie na kawę żołędziową, ruta, szałwia, wrotycz, kwiat bzowy i lipowy, żywokost, macierzanka, podbiał, borówki.

Taka apteczka domowa była niegdyś w każdym dworze; obecnie powinna się znajdować w każdej chacie, a uchroni z pewnością od wielu cierpień i niepotrzebnych wydatków.

Sposoby przyrządzania lekarstw i ziół leczniczych.

Wyciągi spirytusowe lub mniej trwałe na winie przyrządza się w ten sposób, że parę garści ziół odpowiednich zalewa się litrem wódki lub wina, moczy przez 24 godzin w cieple, poczem wyciska

przez chustkę i zlewa w butelkę. Dawka wynosi 20 do 50kropli, parę razy dziennie.

Powidła z jagód i owoców: Jeżeli są soczyste, to się z nich sok wyciska, przez sito cedzi i do zwykłej gęstości gotuje, aby nie kwaśniały, w porze cieplejszej. Gotując, można osłodzić cukrem lub miodem. Jeśli są mięsiste, trzeba, gotując, dolewać wody, aż do zmiękczenia, potem przetrzeć przez rzadkie sito, aby przeszły tylko części miękkie, a skórki na sicie pozostały. Przetarte należy na wolnym ogniu gotować, ciągle mieszając, aby się nie przypaliły.

Syrupy przyrządza się z wywaru ziół lub z soku owoców, przyczem jednak należy sok ten przez dni trzy klarować, poczem czysty z wierzchu zlać i jeszcze raz przed gotowaniem przez chustę przecedzić. Na litr tego wywaru z ziół lub soku z owoców bierze się litr syrupu cukrowego lub miodu, zlewa razem i gotuje; nieco gęstsze łatwiej przechować, a potem, w razie potrzeby, wodą rozczynić.

Wody pędzone (destylowane) przyrządza się z ziół świeżych, których sześć garści daje się na każde 4 litry wody i gotuje w odpowiednim przyrządzie destylacyjnym powoli tak długo, aż się $^3/_4$ płynu przepędzi. Jagód bierze się 2 litry na litr wody i gotuje w tensam sposób.

Gęste wyciągi z ziół przyrządza się w ten sposób, że świeże, oczyszczone i utłuczone zioła wyciska się, a sok dobrze odstały i z wierzchu lekko zlany, gotuje zwolna do gęstości miodu. Można także robić wyciągi z ziół suszonych, które się w wodzie gotuje, przecedza, a gdy się wywar ustoi, znowu gotuje do gęstości miodu.

Octy ziołowe przyrządza się z ziół, korzeni, owoców. W tym celu moczy się, w mocnym occie, przez kilka dni, 4 garści ziół lub korzeni, na każde 4 litry octu, natomiast jagód litr na tęż ilość octu, poczem należy przecedzić i zachować w chłodnem miejscu.

Napary robi się w ten sposób, że odpowiednią ilość ziół zalewa się oznaczoną ilością wrzącej wody i, gdy naciągnie, cedzi.

Wywary robi się w ten sposób, że zioła zalewa się wodą i gotuje.

Nastoje robi się w ten sposób, że zioła zalewa się zimną wodą i po pewnym czasie zlewa.

Tak wywary, jak napary i nastoje nie nadają się do dłuższego przechowania, ponieważ ulegają szybkiemu zepsuciu.

Ilość środka ziołowego oznaczamy ściśle przy opisie każdej rośliny zosobna, jakoteż sposób przyrządzenia. Olbrzymia większość lekarstw ziołowych, nawet w większych dawkach, nie powoduje następstw szkodliwych; niektóre jednak w większej dawce mogą zaszkodzić, dlatego to radzimy zawsze przed przyrządzeniem upewnić się dokładnie, w jakiej ilości i w jaki sposób dany środek ma być zażywany. Zwłaszcza u dzieci należy być pod tym względem ostrożnym.

Zioła lecznicze.

1. **Agrest** (Ribes grossularia) w botanice bywa zaliczany do podrodzaju porzeczki, powszechnie u nas hodowany.

Użytek: Z soku robią wina owocowe. W celach leczniczych używa się soku, rozcieńczonego wodą, w krwotokach płucnych.

Zewnętrznie, z wodą do płókania i pędzlowania, w zapaleniu i owrzodzeniach gardła, dziąseł i warg. Do pędzlowania można użyć także soku, zmieszanego z miodem.

2. **Anyż** (Pimpinella anisum), znana, wszędzie uprawiana roślina, rosnąca dziko w Egipcie i na wyspach greckich.

Używa się nasion, które mają korzenno słodki smak i przyjemny zapach, w chorobach żołądka i kiszek, wzdęciach, biegunce, czerwonce, dychawicy, zaflegmieniu płuc, zbyt skąpej regularności, gotując 10 gramów w litrze wody. Nasiona żute działają nasennie, a u matek karmiących zwiększają ilość pokarmu.

Zewnętrznie służy herbatka z wygotowanych nasion, do płókania ust, zębów i gardła.

3. **Babka**. (Plantago) mniejsza, większa i najskuteczniejsza lancetowata (Pl. lanceolata), znana powszechnie, w niektórych okolicach, jako Pięćżyłek, rośnie wszędzie na dziedzińcach, łąkach, przy drogach i ścieżkach. Kwiaty ma ujęte w walcowate kłosy. Zapachu nie ma, smak z początku słodkawy, potem gorzki. Kwitnie od kwietnia, zbiera się liście od kwietnia. Zawiera sól kuchenną, siarkę, sole wapienne, garbnik i gorzknik.

Działa leczniczo, na błony śluzowe płuc, przewodu pokarmowego, czyści krew.

Już Celsus leczył sokiem z babki wyciśnietym, po 2 łyżki, kilka razy dziennie dawanym, lub liśćmi gotowanymi, jak inne zieleniny, suchoty i inne choroby płucne, połączone z kaszlem i zaflegmieniem.

Herbata z liści doskonale działa w różnych krwawieniach, czerwonce, biegunkach, zimnicy, dycha-

wicy, krwiopluciu, wymiotach, chorobach nerkowych i pęcherzowych.

Zewnętrznie używa się do okładów, całych lub roztartych liści, na wrzody, raki, róże, karbunkuły, oparzenia, obrzękłe gruczoły. Nastój z liści jest dobrym środkiem do płukania gardła i mycia głowy, w łupieżu; słabszy nastój do obmywania zapalonych oczu. Zapalone dziąsła należy pędzlować sokiem i równocześnie pić herbatkę z babki. Lud wiejski przykłada liście babczane na małe rany i wrzody. Sposób użycia jest kilkoraki: Dobrą garść, naparza się litrem wrzącej wody i pije, 2 razy dziennie, po garnuszku, albo wyciska sok i pije, parę razy dziennie, po łyżce, albo gotuje jarzynę z liści, albo, zwykle do użytku zewnętrznego, przyrządza na zimno nastój, mocząc garść babki w litrze wody.

4. **Babka Płesznik.** (Plantago psylium) rośnie na polach uprawnych, piaszczystych. Łodyga około 10 cm wysoka, twarda, gałęzista; liście lancetowate, szerokie, pod spodem kosmate i lepiące się; nasienie lśniące, brunatne, rzekomo do pchły podobne, stąd też pochodzi nazwa ludowa.

W celach leczniczych używa się dojrzałego nasienia, w suchych kaszlach, biegunkach, czerwonce. W tym celu łyżeczkę małą nasienia należy nieco przetłuc, zalać pół litrem wrzącej wody i mieszać, aż do przestygnięcia, poczem przecedzić. Pije się, co 2 godziny, po łyżce stołowej.

Zewnętrznie używa się kleiku z płesznika, do płukania gardła, po zaziębieniu i do obmywania oczu i okładów, w zapaleniu, zwłaszcza powstałem z powodu zaprószenia. W tym celu należy małą łyżeczkę nasienia utłuc dobrze w moździerzu, dolewając

z wolna wody, nie więcej, jak szklankę, poczem mocno wycisnąć.

5. **Bagno pospolite,** Rozmaryn dziki, Bahun (Ledum palustre) rośnie na bagnach i torfowiskach. Łodyga do 1 metra wysoka, gałęzista, liście wąskie, długie, do rozmarynowanych podobne, z wierzchu rdzawo zabarwione. Kwiaty białe, w grona zebrane. Cała roślina ma własności odurzające i zapach przykry; ze zwierząt jedynie kozy ją lubią. Niesumienni piwowarzy zaprawiają niem piwo, które gwałtownie odurza i powoduje lżejsze, lub cięższe zatrucia.

Wewnętrznie używa się herbaty z liści, w kurczowym kaszlu i kokluszu. W tym celu gotuje się małą garstkę liści, w 4 litrach wody, w naczyniu, otwartem, aby się części narkotyczne nieco ulotniły i pije, 3 razy dziennie, po małej filiżance. Należy być przytem bardzo ostrożnym i zbyt małym dzieciom lekarstwa tego nie podawać.

Zewnętrznie używa się mocnego wywaru, przeciw parchom na głowie, pluskwom i wszom u bydla.

6. **Barwinek mniejszy** (Vinca minor). Dość zwyczajny po zaroślach cienistych i kamienistych prawie całej Europy; kwitnie od kwietnia do czerwca. Oddawna używano ziela barwinku, jako środka czyszczącego krew i lekko ściągającego, w kołtunie, gnilcu, biegunkach, krwotokach, a nawet zachwalano je w suchotach płucnych.

7. **Berberys pospolity,** Kwaśnica (Berberis vulgaris). Jest to krzew, rosnący krzaczasto, dochodzący do 10 stóp wysokości; hodowany w kształcie drzewa dochodzi do 20 stóp wysokości; rośnie w wielu okolicach dziko. Liście mają smak kwaskowaty i mogą być użyte zamiast szczawiu do zupy, lub jako do-

datek do sałaty. Jagody mają smak przyjemny, kwaśny, lecz nieco za ostry i dlatego nie jada się ich w stanie surowym. Sok przewyższa w dobroci cytrynowy i bywa używanym do potraw, galaret, limonad, ponczu i t. d.

1 część soku berberysowego, 2 części cukru, 3 rumu i 6 wody wrzącej, dają smaczny poncz. Sok ten z dodatkiem ałunu daje dobry czerwony atrament. Sok do przechowania przyrządza się w sposób następujący: Dojrzałe jagody, najlepiej gdy je mróz zwarzy, rozciera się i sok wyciska przez płótno; sok ten pozostawia się w spokoju, aż męty opadną, zlewa czysty i gotuje raz jeszcze, cedzi, zlewa do flaszek, dodaje do każdej flaszki po parę łyżek wina, mocno zatyka i flaszki przechowuje dnem do góry; przechowywać należy w chłodnej piwnicy. Pozostały gąszcz nalewa się wodą, a po pewnym czasie powstaje z tego dobry ocet.

8. **Bez pospolity,** czyli czarny (Sambucus nigra), rośnie dziko na brzegach lasów, przy drogach i hodowany w ogrodach. Kwiaty ma białe, w baldaszkach, owoc czarne jagody, w łodydze i gałęziach duży, biały rdzeń. Zapach kwiatów korzenny, liści i kory niemiły; smak kwiatów i liści gorzkawy, owoców mdły, słodki.

Kwiat zbiera się w czerwcu, liście na wiosnę, korzenie, korę i jagody w jesieni. Kwiaty należy zbierać w dni pogodne, o ile możności jeszcze niezupełnie rozwinięte i rozpościerać w miejscu przewiewnem, cienistem, w cienkiej warstwie tak, by do każdego kwiatka dochodziło powietrze; suszone w warstwie grubszej rychło czernieją i psują się.

W celach lekarskich używa się korzeni i kory, które silnie przeczyszczają i pobudzają do wymiotów, dlatego w zbyt dużych dawkach mogą zaszkodzić; powideł z jagód, czyszczących krew i nerki, i kwiatu, wywołującego poty.

Nieocenione to lekarstwo, zwłaszcza jako środek napotny, w przeziębieniu, zapobiegający niejednokrotnie ciężkim chorobom zapalnym. Gdy tylko czujemy po zziębnięciu lub przemoczeniu dreszcze, należy położyć się do łóżka, przykryć dobrze i wypić kilka szklanek herbaty z kwiatu bzowego, a najczęściej nie dopuścimy do poważniejszej choroby.

Kwiat bzowy świeży, gotowany w serwatce, działa nader skutecznie w puchlinie, występującej tak często u dzieci z powodu zapalenia nerek, po szkarlatynie czyli płonicy. Należy jednak uważać, by nie wywołać biegunki, któraby mogłaby stan pogorszyć, i w razie niepożądanych objawów należy dawkę zmniejszyć.

Bez czarny hodowano niegdyś koło każdego domu i znano jego wartość. Zamiast jezdzić do drogich wód zagranicznych, urządzano co roku z wiosną t. zw. kurację wiosenną, pijąc przez miesiąc codziennie po szklance słabej herbatki z liści bzowych, która znakomicie oczyszcza krew i cały organizm.

Taksamo jagody, ugotowane z cukrem lub miodem, oddają znakomite usługi, zwłaszcza ludziom, siedzące życie wiodącym; łyżka takich powideł rozpuszczona w szklance wody, wyczyszcza żołądek i kiszki, pędzi mocz i działa nadzwyczaj korzystnie na nerki.

Suszone jagody, zagotowane na herbatę, lub powidła działają korzystnie w biegunkach.

Zewnętrznie używa się suszonego i roztartego kwiatu bzowego na materacyki, przykładane na sucho, w nerwobólach, zapaleniach, obrzękach, bólach zębów, róży.

Para z herbaty bzowej, wdychana przez lejek, dobrze działa w przewlekłych katarach i zaflegmieniach płucnych. Należy jednak uważać, by nie była gorącą, tylko letnią, a więc wdychać ją należy z pewnej odległości od naczynia.

Wywar z kwiatów służy także do płukania gardła w zapaleniach i do kąpieli ziołowych.

9. **Bez hebd** (Sambucus ebulus) rośnie około płotów, w zaroślach i ogrodach. Łodyga corocznie w jesieni usychająca, 1—2 metrów wysoka, białym rdzeniem wypełniona; liście podobne do bzu zwykłego, kwiaty baldaszkowe białe, jagody czarne. Smak liści gorzki, jagód słodkogorzkawy, zapach nieprzyjemny, kwiatów migdałowy. Kwitnie od lipca.

Wewnętrznie używa się herbaty z sproszkowanego korzenia, którego bierze się małą szczyptę na filiżankę wody i pije dwa razy dziennie po filiżance, albo, w tensam sposób, kory wewnętrznej z łodygi i korzeni, lub powidła z jagód, przeciwko puchlinie. Zbyt duże dawki korzeni i kory szkodzą.

Liście i kwiaty, użyte na wewnątrz, powodują często objawy zatrucia.

Zewnętrznie używa się liści, wewnętrznej kory i soku, jako środka ból łagodzącego, na obrzęki.

Liście wyganiają myszy, pchły i pluskwy.

10. **Biedrzeniec rozpikamień,** B. pospolity (Pimpinella saxifraga) rośnie wszędzie, przy drogach, na miedzach, w zaroślach, i na łąkach. Łodyga do 60 cm. wysoka, jasno zielona; kwiaty baldaszkowate, białe;

owoce podobne do anyżu; korzeń gruby, żółty, pełen błękitnego soku, w smaku palący.

Wewnętrznie używa się herbatki z korzenia, w chorobach piersiowych, żołądkowych i zimnicy.

Zewnętrznie, do płukania, w zapaleniach gardła.

11. **Bluszcz pospolity,** (Hedera helix), krzew pnący się, w części pasorzytniczy; jego pnące się ku górze gałązki wypuszczają pazurkowate korzonki, ciągnące z opanowanej rośliny część swego pożywienia, wskutek czego, nawet po odcięciu głównej łodygi, nie ginie. Wspina się także na skały i mury i całe ściany na wysokość 50 stóp swą zielonością pokrywa; w szpary skał i murów korzenie swe z taką zapuszcza siłą, że je niekiedy rozsadza. Lubi grunt żyzny i miejsca cieniste. Starszy pień miewa kilka cali średnicy. Kora na młodych gałązkach zielona, na starszych popielata, chropowata. Liście zawsze zielone, trwałe, tęgie, grube, poplamione, gładkie, lśniące, młode jajowo-podługowate, później sercowate, trzy lub pięcioklapkowe. Gdy przerośnie podpory, rozwija kwiaty blado-żółte, albo złoto-zielone, w baldaszkowe gronka zebrane. Owoce dojrzewają następnej wiosny; są to małe, okrągłe, czarne jagody, po 5 nasion zawierające. W klimacie zimnym nie kwitnie. Drzewo bluszczu zielonawe nie wiele przynosi pożytku; robiono z nich gąbczaste kubki do filtrowania płynów.

Liście mają smak gorzki; gotowane w winie służą do okładów, na wrzody i oparzenia. Świeże, w tęgim occie moczone i kilka razy dziennie na nagniotki przykładane, mają je usuwać całkowicie. W krajach cieplejszych wypływa z bluszczu żywica, zwana gummi hederae, czerwono-brunatna, nieco przeźroczysta.

smaku żywicznego i miłego zapachu; ma własności roztwarzające, skuteczne w różnego rodzaju zaflegmieniach; w nowszych czasach nie używają jej zupełnie.

12. **Bluszczyk przyziemny,** Kurdybanek pospolity (Glechoma hederacea) używany dawniej do zup, zamiast pietruszki, rośnie wszędzie, około płotów, na trawnikach i łąkach. Łodyga na ziemi rozesłana, liście serduszkowate, nieco kosmate, kwiatki błękitne, wyrastające z kątów liści.

Wewnętrznie używa się herbaty z liści, soku, lub sproszkowanych liści, w uporczywych kaszlach, zimnicy, katarach płuc, żołądka, kiszek i pęcherza.

Zewnętrznie używa się herbaty do okładów na wrzody i liszaje.

13. **Bławatek,** Chaber, Wasilek, Modrak (Centaurea cyanus), rosnący powszechnie w zbożu.

Wewnętrznie używa się herbaty z kwiatów, w chorobach dróg moczowych.

Zewnętrznie, jako wody do oczu, najlepiej w postaci nastoju kwiatów, z wodą deszczową, lub przekroploną; albo moczy się je w spirytusie, wkrapla tego nastoju kilka kropli do paru łyżek wody i obmywa tem oczy i robi z czystej, zmaczanej w tym płynie waty, okłady. Skutkuje zwłaszcza w skrofulicznych zapaleniach oczu.

14. **Bobrek trójlistny,** Trojan, Trójliść, Koniczyna wodna (Menyanthes trifoliata) rośnie na mokrych łąkach, bagnach, w kanałach wodnych. Łodyga do pół metra dochodząca, objęta liśćmi, z trzech płatów złożonymi, kwiaty białe, w kłos ujęte, smak gorzki.

Wewnętrznie używa się herbaty z liśćmi lub soku, jako środka bardzo skutecznego w artretyzmie, śle-

dziennictwie, żółtaczce, wodnej puchlinie, zimnicy, zatwardzeniu, szkorbucie, robakach. Najlepiej skutkuje sok z młodych liści, którym w Anglji leczą szkorbut i wrzody szkorbutyczne.

15. **Bodziszek Pychawiec** lub B. Śmierdzący (Geranium robertianum), w starych zielnikach Łaską Bożą, Zielem złotem, Prosem wróblem, Ziębimi, Żórawimi i Bocianimi Noskami i Rubrechtem zwany. Nader pospolity, w miejscach cienistych, w zaroślach, chróstach i lasach, po skałach, starych murach i rumowiskach, w całej Europie; kwitnie od kwietnia do sierpnia. Słynnem był niegdyś, dziś jeszcze tylko przez jasnowidzących nader często zalecany, w biegunkach, krwotokach, cierpieniach dróg moczowych i chorobach nerwowych; zewnętrznie na rany i wrzody; ponadto zalecają go przeciw pluskwom.

16. **Borówka czernica**, Borowina, Czarna jagoda (Vaccinium myrtillus) rośnie obficie, po lasach, zaroślach i wrzosowiskach, w Europie północnej i środkowej, oraz Azji północnej, od równin, aż do gór wysokich; kwitnie od maja. Gałązki ma proste, graniaste, gałęziste, liście drobne, jajowato-lancetowate, ząbkowane, kwiaty ku dołowi zwisłe, kuliste, bladoczerwone, owoc, jagody, gdy dojrzałe, ciemno błękitne, mające smak słodkawo kwaśny, orzeźwiający. Cała roślina zawiera wiele garbniku, stąd nadaje się do garbowania. Z jagód wyrabiają soki i znakomite lecznicze wina.

W celach lekarskich używano jagód, od najdawniejszych czasów, w biegunkach, czerwonkach i krwotokach; w tym celu służy herbata, przyrządzona z garści suszonych jagód, sok, lub wino. Osoby skłonne do biegunki zaopatrują się w nie-

wielką ilość suszonych jagód i, żując je, zapobiegają rozwolnieniu, zwłaszcza w podróży.

Pędzlowanie zgęszczonym sokiem z jagód, lub płukanie herbatą z jagód, leczy choroby jamy ustnej i gardła, zwłaszcza białe grzybki, zwane bedłkami u dzieci. Wywar z liści może zastąpić herbatę chińską; zalecają go także w chorobie cukrowej.

17. **Borówka brusznica,** Kamioneczka, Czerwienica, (Vaccinium vitis idaea) krzewinka niska, pochyła, liście ma naprzemianległe, odwrotnie jajowate, pod spodem kropkowane, trwałe, kwiaty w gronkach, zwisłe, dzwonkowate, różowe, owoc, jagody czerwone. Rośnie na wzgórzach i miejscach porosłych chróstem, w lasach i na odłogach. Kwitnie w maju.

Jagody zupełnie dojrzałe mają smak bardzo przyjemny, kwaśny, zwłaszcza, gdy je mróz nieco zwarzy. Smażone z cukrem lub miodem dają bardzo smaczne powidła, którymi zaprawiona woda gasi w gorączkach pragnienie i orzeźwia.

W niektórych okolicach przyrządzają z niej na zimę przyjemny napój, zalewając zebrane w naczyniach drewnianych podwójną ilością wody. Można także robić z nich zdrowy napój w sposób następujący: 40 funtów żytniego, lekko poszrutowanego słodu zalewa się 20 garncami wrzącej wody, po zamieszaniu rozczyn słodowy nalewa się w duże garnki i wstawia na kilka godzin do gorącego pieca, poczem wyjmuje i gdy ostygnie, dodaje się do niego 4 garnce pogniecionych brusznic i wstawia znowu do gorącego pieca, lub do ognia, aż zawre, potem cedzi się tę mięszaninę przez gęsty przetak, celem oddzielenia skórek, płyn przecedzony ciepły zlewa

do beczek i stawia do piwnicy, gdzie wkrótce zaczyna się burzyć. Po ukończonem rojeniu, ściąga się czysty płyn do innego naczynia, lub do butelek. Napój ten ma smak bardzo przyjemny, kwaskowaty, musujący i daje się przechowywać przez lat kilka. Cała roślinka zawiera wiele garbniku i może służyć do garbowania.

18. **Borówka żórawina** (Vaccinium oxycoccas), krzewinka rosnąca u nas na bagnach i mchem porosłych torfowiskach. Łodyżki delikatne, nitkowato drzewne, czerwone, na mchu rozesłane, albo nim pokryte, listki do góry zwrócone, jajowate, zaostrzone, o brzeżkach w dół zagiętych, naprzemianległych, lub częściej po jednej stronie łodyżki rosnące, z wierzchu zielone, pod spodem białe, na zimę nieopadające, kwiatki zwisłe, czerwone, owoc jagoda czerwona. Jagody żórawiny dojrzewają w zimie i pod śniegiem czerwienieją.

Sok wyciśnięty z dojrzałych jagód, oprócz skutków lekarskich, może zastąpić cytrynę. W Rosji, z utłuczonych na miazgę jagód sok wyciskają, suszą i w potrzebie gotują z wodą. Można także z soku odstałego, zmieszawszy z równą częścią miodu i gotując razem do zgęstnienia, robić miód borówkowy, do konserwowania i zażywania bardzo przydatny. Z jagód świeżych, potłuczonych z wodą, nieco rozgotowanych i przez sito przecedzonych, z dodatkiem miodu lub cukru, można robić powidła, przydatne jako przyprawa do ciast.

Jagody mają własności chłodzące i ściągające, skuteczne w gorączkach, febrach, krwiopluciu, kolkach w boku, czyto w wodzie gotowane, czy jako miodek z wodą rozczyniony, czy też jako powidła.

Bóle głowy uśmierzają, zgniłe febry leczą, mocz pędzą, poty wywołują.

19. **Boże drzewko** (Artemisio abrotanum) należy do rodzaju bylic; odznacza się drobniutko wcinanymi listeczkami; stosuje się w dychawicy, gościu, skąpej regularności.

Zewnętrznie, utłuczone z mąką jęczmienną i oliwą, na obrzęki i gruczoły. Pliniusz poleca na bezsenność, kłaść pod głowę Boże Drzewko.

20. **Brodawnik mleczowaty,** Podróżnik pospolity, Mniszek dmuchawiec (Leontodon taraxacum) rośnie obficie, na miedzach, trawnikach, przy drogach. Liście na ziemi rozesłane, z pośród których wznosi się biała, dęta, białym sokiem wypełniona, łodyga kwiatowa. Kwiat piękny, żółty, zmieniający się po okwitnieniu w puchową kulę. Zapachu nie ma, smak słono-gorzki; kwitnie od kwietnia.

Działa łagodząco, przeczyszczająco, uspokajająco i nieco nasennie; wzmacnia zwłaszcza błony śluzowe i czyści krew.

Używa się herbaty z liści i korzeni, w zatwardzeniu, hemoroidach, zimnicy, chorobach wątroby, kiszek, śledziennictwie, chorobach skórnych. Korzeń, gotowany w wodzie i codziennie zażywany, czyści krew i leczy długotrwałe wyrzuty skórne, liszaje, świerzby i t. p.; równie skutecznym okazał się w żółtaczce i puchlinie wodnej. Liście i korzenie są dzielnem lekarstwem dla melancholików. Młode liście mogą służyć za sałatę; sproszkowany korzeń, jako dodatek do kawy.

Zagęszczony sok z brodawnika mleczowatego przyrządza się w ten sposób, że się tłucze korzenie i ziele i stawia na pewien czas, aby nieczystości

opadły; czysty sok zlewa się powoli i smaży na węglach, ciągle mieszając, póki nie nabierze gęstości miodu i przechowuje w kamiennem naczyniu, w miejscu chłodnem. Zażywa się go raz lub dwa razy dziennie, po łyżce; czyści krew i służy w przewlekłych chorobach skórnych, zatkaniu wnętrzności, żółtaczce.

21. **Brzoskwinia pospolita** (Persica vulgaris) pochodzi z Persji, hodowana w całej Europie, w rozlicznych odmianach; kwitnie w kwietniu i w maju. W celach lekarskich używano liści, kwiatu i jąder brzoskwini; liści i kwiatu, jako środka łagodnie przeczyszczającego, w chorobach żołądkowych, nerkowych, w puchlinie, w czerwiwości (robaki), w chorobach skórnych; jąder w zastępstwie migdałów gorzkich, w małej ilości, ponieważ tak, jak gorzkie migdały, zawierają trujący kwas pruski. Z owoców wyrabiają wódki i szumujące wina.

22. **Brzoza biała,** Brzoza pospolita (Betula alba), znane drzewo, o liściach trójkątnych i białej, z wiekiem rozpadającej się, korkowatej korze; dochodzi niekiedy do 80 stóp wysokości.

W leczeniu zastosowanie mają: sok, liście i kora.

Liście naparzone, jak herbata, leczą artrytyzm, reumatyzm, pijąc po filiżance, 3 razy dziennie.

Kora znakomicie leczy zimnicę i szkorbut, oraz wrzody szkorbutyczne. W tym celu gotuje się dwie łyżki drobno pokrajanej kory w litrze wody, aż do wywrzenia połowy i wypija tę ilość codziennie, równocześnie robiąc, z tegoż samego wywaru, okłady na wrzody.

Młode pączki i listki, nalane wódką i wystawione na słońce, dają balsam nader skuteczny, w chronicz-

nych cierpieniach, pochodzących z przeziębienia; ponadto w osłabieniu żołądka i szkorbucie; zażywa się po łyżeczce.

Dziegieć, pędzony z białej kory brzozowej, zażywany po kilka kropli z wodą, morzy glisty. Bydłu daje się naczczo, po łyżce stołowej, w tymsamym celu.

Profesor Dr Winternitz poleca gorąco w reumatyzmach i artrytyzmach chronicznych herbatę z młodych liści brzozowych. W tym celu każe 50 gramów suszonych liści zalać pół litrem wody, gotować pół godziny, przecedzić i pić letnią lub zimną, po szklance, przed każdem jedzeniem.

Wywar z garści liści w litrze wody, aż do wywrzenia połowy, zastosowany zewnętrznie, jako obmywanie, leczy wysypki skórne, krosty, świąd.

W bólach artrytycznych okłady z świeżych liści brzozowych wielką ulgę przynoszą.

Kora brzozowa, wycięta w kształcie podeszwy i noszona w butach, stroną wewnętrzną ku nodze, przywraca zatrzymane poty; taksamo działają świeże liście, wsypane do woreczków, do których wkłada się nogi.

Maść brzozowa, składająca się z 1 części młodych listków i dwóch części niesolonego smalcu, leczy choroby skórne, świerzby i liszaje.

Świeże liście, pokrajane z miętą, ogrzane tak, aby się spociły, przykładane do piersi kobiet, niemogących karmić swych dzieci, lub po odłączeniu tychże, są najlepszym środkiem do rozpędzenia nagromadzonego mleka i zapobiegają tworzeniu się zapalnych obrzęków. Liście przykładają także na wrzody i ropiejące rany.

Najskuteczniejszym jednak okazał się sok brzozowy, czyli t. zw. oskoła.

Oskoła z brzozy. Wiosną, przed rozwinięciem pączków, ciągnie brzoza tyle soków z ziemi, iż niekiedy spływa z gałązek. Sok ten, czyli oskołę, zbiera się zapomocą małej drewnianej rynienki, którą się przytwierdza poniżej otworu, wywierconego ukośnie, do góry, od strony południowej; otwór ten ma sięgać jedynie na 1—2 cali w głąb pnia (głębszy otwór mniej daje oskoły i szkodliwy jest dla drzewa), a pod rynienką stawia się naczynie, do którego oskoła spływa tak obficie, iż z drzewa wielkiego zbiera się jej na dobę 5 do 10 garncy. Im wyżej wywierci się otwory, tem lepszy będzie sok, aczkolwiek w coraz mniejszej ilości; najlepszy spływa z gałęzi grubych na 2—3 cale. Upływ oskoły trwać może 10 do 14 dni, ale po tak znacznej utracie pożywnego soku drzewo częstokroć obumiera. Bez widocznego uszkodzenia drzewa można puszczać z niego oskołę przez dwie doby, poczem dziurę zatyka się szczelnie drewnianym czopkiem i zamazuje maścią, ugniecioną z gliny i świeżego krowieńca. Sok brzozowy jest przeźroczysty i słodkawy. Przez gotowanie można go doprowadzić do gęstości syrupu cukrowego, a nawet otrzymać pewien rodzaj cukru.

Wieśniacy robią z brzozowej oskoły nader przyjemny, słodko kwaskowaty, chłodzący napój; nalana na gniazdo octu, wkrótce zamienia się w tęgi ocet.

Można też z niej robić trunek, do wina szampańskiego podobny, w sposób następujący: Weź 10 garncy świeżej oskoły, cukru funtów 8, warz to w kotle dopóty, aż czwarta część wywrze, zdejmując pilnie szumowiny; przecedź przez gęste płótno i zlej do

beczułki; gdy ostygnie do stopnia miernego ciepła, wlej trzy łyżki świeżych, ogrzanych, białych drożdży, poczem nastąpi rojenie (fermentacja); w ciągu rojenia dodaj 2 garnce starego francuskiego albo reńskiego wina i 4 na cienkie płatki pokrajane cytryny, odrzuciwszy z nich nasiona. Po ukończonem rojeniu, niezupełnie pełną beczułkę szpuntuje się mocno i stawia w piwnicy, gdzie 4 tygodnie w zupełnym spokoju pozostawać powinna; po upływie tego czasu, ściąga się trunek ostrożnie, aby go nie zmącić, i zlewa do butelek, nie do pełna; butelki korkuje się, oblewa żywicą i przechowuje w chłodnej piwnicy.

Sok brzozy, świeży lub dobrze zachowany, jest kwaskowato słodki, chłodzący; jest lekarstwem nadzwyczaj skutecznem, pijąc go po szklaneczce zrana, naczczo, co 3 kwadranse, aż do kwarty. Jeżeliby zaś żołądek surowego znosić nie mógł z przyczyny występującego w nim burzenia, w takim razie należy pić sok przegotowany. Pędzi mocz, pomocny jest na kamień, a nawet zapobiega dalszemu tworzeniu się tegoż; uspokaja przytem boleści, z niego pochodzące. Mocz dzielniej pędzi, niż inne zioła. Leczono sokiem tym uporczywe choroby skórne i szkorbut. Okazał się nadto skutecznym na robaki, zwłaszcza pijąc w większej ilości, aż zacznie zwolna przeczyszczać.

23. **Buk** (Fagus silvatica) jest jednym z najokazalszych drzew naszych, tak co do postaci, jak regularności i gładkości pnia i jasno zielonych liści, które mile odbijają wśród ciemnej zieleni naszych lasów. Kwitnie w kwietniu i maju; owoc zawarty jest w kolczastej pokrywie, która w październiku się otwiera i wylatują z niej trójgraniaste orzeszki, zwane bukwią.

Żucie świeżych liści uśmierza ból zębów i działa skutecznie na obrzęk dziąseł. Orzeszki bukowe mają smak przyjemny, podobny do migdałów, lecz wystawione na działanie powietrza prędko jełczeją; kolor ich biały zamienia się w brudno żółtawy, a smak staje się przykry, drapiący. Rozbiór ich wykazał, że zawierają 16% tłustego oleju, nieco cukru, klej, krochmal, oraz pierwiastek odurzający, lotny, zwany faginą, którego 7 gramów wystarczy do otrucia kota. Znajduje się jednak w bukwi w tak małej ilości, że nie działa szkodliwie, chyba spożyta w nadmiernej ilości; wówczas powoduje gniecenie w żołądku i lekkie odurzenie; w pieczonej pierwiastek ten się ulatnia.

Olej wytłoczony z bukwi nie ustępuje w niczem najlepszej oliwie, zwłaszcza oczyszczony przez kłócenie z wodą, przyczem męty na dno opadają. 100 funtów bukwi daje 12 funtów dobrego i 4 do 6 funtów mętnego oleju. Olej ten można przez lata całe przechowywać i używać do potraw i do palenia; w powietrzu nie wysycha.

Bukwi używa się do tuczenia wieprzów, lecz karmione nią mają mięką, nietrwałą słoninę; niedogodności tej można uniknąć, jeśli dodamy do karmy żołędzi, grochu, lub bobu. Ptactwo domowe, szczególnie indyki, karmione pogniecioną bukwią, tuczą się nader prędko. Wytłoczyny, czyli kuchy bukwiowe niewielką mają wartość, jako karm dla bydła; koniom nawet szkodzą. Mąka przyrządzona z bukwi służy do wyrobu krochmalu. Chcąc bukiew do wiosny przechować, należy ją zabezpieczyć od mrozów, wilgoci i zbytniego ciepła.

24. **Bukwica lekarska** (Betonica officinalis) rośnie w cienistych zaroślach i podleśnych łąkach. Łodyga, około pół metra wysoka, wiotka, owłosiona; liście owalne, kwiaty purpurowe, w kłosach, smak korzenny, gorzki, zapach balsamiczny. Kwitnie od czerwca.

Liście działają przeczyszczająco, korzenie silnie przeczyszczają i powodują wymioty.

Na wewnątrz używa się herbaty z ziela w katarach płucnych i żołądkowych, reumatyzmie, osłabieniu nerwów, bólach głowy, padaczce, zaflegmieniu, żółtaczce.

Zewnętrznie, do okładów na członki wywichnięte. Sproszkowane liście wywołują kichanie i mogą zastąpić tabakę.

25. **Bylica piołun.** (Artemisia absinthium). Bylica (Artemisia) rodzaj roślin, obejmujący zioła i krzewy, rozsiane po całej ziemi; wiele z nich służy do celów leczniczych i kuchennych. Ważniejsze gatunki są następujące: Bylica, zwana dawniej torhunem, lub dragankiem, mająca smak i zapach podobny do anyżu i używana do wyrobu octu, zwanego stąd estragonowym; bylica piołun odznaczająca się niezwykłą goryczą, najczęściej używana w lecznictwie; bylica polna, rosnąca przy drogach i miedzach w całej Europie; bylica boże drzewko, wyróżniająca się włoskowatymi listkami; bylica glistnik, dawniej zwana piołunem glistnym, gliśnikiem, lub cytwarem; bylica pospolita, zwana bylnikiem, której korzenie używane są przeciwko padaczce.

Bylica piołun rośnie wszędzie, na polach nieuprawnych, suchych miedzach, przy drogach, koło murów. Łodyga prosta do 60 cm dochodząca, gałę-

zista, liście pierzaste, białawe, kwiaty drobne, zielonawo żółte w kłoski pomiędzy liśćmi skupione. Smak ma bardzo gorzki, zapach mocny, korzenny. Oprócz wielu innych składników zawiera dużo potasu, stąd sól tę nazywano niegdyś Sal Absynthii. Kwitnie od lipca.

W lecznictwie używa się herbaty z ziela lub sproszkowanych liści, ponadto olejków i wyciągów. Ma własności rozgrzewające, poty wywołujące, poprawia zepsute soki żołądka, kwasy uśmierza, a przez to trawienie wzmacnia; służy szczególnie po ustąpieniu zimnej febry, w cierpieniach pochodzących z leniwego obiegu soków, zatkań i zamuleń organów brzusznych, w hypochondrji i wodnej puchlinie; ponadto używają go z pomyślnym skutkiem przeciw febrze i na robaki.

Piołun zażywany w dawkach zbyt wielkich, albo zbyt długo, powoduje zajęcie głowy, ma szkodzić oczom, zmniejszać płodność i wysuszać ciało.

Zewnętrznie przykładany w materacykach działa podniecająco, rozdzielająco i wzmacniająco.

Liście świeżo włożone do pościeli wystraszają pchły i inne owady. Wywar z tych liści gubi wszy.

Koniom szkodzi, natomiast owcom podają jako skuteczny środek w biegunce. Świeże liście drobno posiekane są zdrowym pokarmem dla indycząt.

W niedostatku chmielu używa się piołunu do warzenia piwa, które nabiera wskutek tego wielkiej goryczy i własności upajających, co jednak traci przez dwumiesięczne stanie. Włożony między odzież tępi mole.

26. **Bylica pospolita,** Bylnik (Artemisia vulgaris) rośnie wszędzie, około dróg, płotów, na gruzach. Ło-

dyga do półtora metra dochodząca, gałęzista, tęga, bruzdowana, czerwonawa, kwiaty w gronka kłosowe w kątach liści skupione. Zapach ma miły korzenny, smak gorzkawy. Kwitnie od lipca.

Wewnętrznie używa się herbaty z wierzchołków z kwiatem, jako środka wzmacniającego w ogólnem osłabieniu, zaflegmieniu, biegunkach, złem trawieniu, zatrzymaniu czyszczeń miesięcznych i popołogowych.

Wywar z bocznych korzonków działa nader skutecznie w chorobach nerwowych i w padaczce, czyli epilepsji. W tym celu przechowany w całości korzeń tłucze się i trze miałko, bezpośrednio przed zażyciem. Zażywa się proszku tego po jednej małej łyżeczce, na godzinę przed napadem, o ile go można przewidzieć, popijając ciepłą herbatką z bzu lub lipy, przyczem należy pozostać w łóżku i dobrze się przykryć, tak, by wywołać poty i wstać dopiero, gdy poty miną. Najczęściej zażywa się co drugi dzień, na noc.

Kwiatu i liści bylicy używa się także do naparzeń w opóźniającej się lub zatrzymanej, z powodu przeziębienia regularności. Dobrze jest dodać do tego nasienia konopi i tatarki.

Godne uwagi jest użycie tej rośliny na knotki palne, zwane moxa: Ususzone wyższe liście bylicy rozcierają w dłoniach, oddzielają z nich tym sposobem białawą wełnę i z niej formują długie na cal trociczki, które nazywają moxa i stosują w podagrze i cierpieniach reumatycznych w sposób następujący: kładą na części bolesne i zapalają, co się powtarza dotąd, aż nastąpi ulga w cierpieniu. Taksamo można użyć bawełny i lnu, lecz moxa najmniej przy spalaniu sprawia bólu.

Młodych liści używa się na zieleninę, wierzchołków na nadzienia do pieczonych gęsi, przez co tracą nieprzyjemny, właściwy smak ptaków wodnych.

Korzenie zbiera się w jesieni, odrzuca gruby, drzewiasty korzeń główny, boczne oczyszcza z ziemi, suszy i bez mycia przechowuje w naczyniach zamkniętych.

27. **Cebula ogrodowa** (Allium cepa). W celach lekarskich można jej użyć jako środka pobudzającego pot i mocz. Odgotowana w rosole służy do rozrzedzenia flegmy w piersiach. Na kaszel duszący cebulę można przyrządzić w następujący sposób: Jedną dużą lub dwie małe tłucze się z szklanką wrzącego octu, wyciska sok i miesza go z równą ilością miodu i zażywa co pół godziny po łyżeczce. Pieczona, pognieciona i przyłożona na wrzody nabierające, rozmiękcza je i ropienie przyspiesza; przyłożona do stóp małych dzieci, uśmierza kaszel, długo jednak nie można jej tam pozostawić, ponieważ na skórze delikatnej naciąga pęcherze. Woda przekroplona z cebuli jest doskonałym środkiem rozpuszczającym żwir i kamienie w drogach moczowych.

28. **Centurja,** Czerwieniec, Tysiącznik centurja, Żółć ciemna, (Erythrea centaurium) rośnie dziko na ziemi piaszczystej, na słonecznych łąkach, pastwiskach, miedzach. Łodyga około 40 cm wysoka, u góry rozgałęziona, kwiaty różowe, smak gorzki, zapachu niema. Kwitnie od lipca.

Działa łagodnie rozwalniająco, wzmacnia trawienie.

Na wewnątrz używa się naparu, lub nastoju na zimnicę, żółtaczkę, robaki, brak apetytu, wiatry, zgagę, kwasy żołądkowe, niedokrewność, uderzenia

krwi do głowy, choroby nerek i wątroby; przywraca ponadto regularność, leczy kaszle i zaflegmienie.

Nie należy jej używać w konstytucjach krwistych, chyba w bardzo małej ilości, natomiast podawać w zimniejszych, flegmatycznych, gdzie wzmacniając nerwy, pobudza naczynia krwionośne do silniejszego działania, przez co krew prędzej krąży.

Zrobiony z kwiatów i ziela wyciąg, przez gotowanie do gęstości miodu, łagodnie przeczyszcza; rozpuszcza się soku tego na koniec noża, w szklance wody i pije po łyżce, kilka razy dziennie.

Nastój z pokrajanej i moczonej w wodzie centurji wzmacnia żołądek i kiszki, rozrzedza flegmę, zatkanie wnętrzności dzielnie usuwa, febry leczy, wznieca poty, apetyt przywraca, pobudza trawienie, robaki morzy. Służy także na kaszle, katary i towarzyszące im objawy, jako to bóle głowy, łamanie po kościach i t. p. dolegliwości.

Zewnątrz przykładana na zepsute wrzody i zastarzałe rany, oczyszcza je i goi.

29. **Chmiel** jest to rodzaj roślin konopiowatych, cechujący się kwiatami oddzielno-płciowymi, z których męskie zebrane są w gronka zwisłe z okwiatem łuskowatym. Na wielką skalę bywa uprawiana żeńska odmiana chmielu pospolitego (Humulus lupulus), z którego szypułki służą do wyrobu piwa. Dojrzałe szyszki chmielowe mają zapach silnie aromatyczny i własności odurzające, pochodzące od istoty gorzkiej, zawartej przedewszystkiem w żółtawym pyłku, pokrywającym szyszki. Pyłek ten zwany lupuliną, należy do znanych środków aptecznych. W przemyśle i medycynie używa się tylko szyszek żeńskich, męskie usychają na wiciach, bez żadnego użytku.

Pod względem lekarskim chmiel ma własności rozgrzewające, wzmacniające żołądek i jak twierdzi wielu, nieco narkotyczne. — Zażyty w większej dawce sprawia ból głowy, zatwardzenie, osłabia żołądek i zwalnia obieg krwi.

W Anglji używają wyciągu z chmielu, rozpuszczonego w wodzie lub piwie, w dawce po 1 gramie codziennie, na osłabione trawienie, brak apetytu, kwasy żołądkowe, robaki i t. p. Wyciąg ten przyrządza się w sposób następujący: Na trzy funty całych chmielowych szyszek wlej 9 funtów wrzącej wody i zostaw to w spokoju, przez godzin 12, poczem postaw na ogniu, a gdy przy ciągłem mieszaniu zawre, zdejm natychmiast z ognia, zlej, przecedź, i wygnieć do innego naczynia; po 6 godzinach zlej ostrożnie czysty odwar i nakoniec wyparuj w łaźni wodnej, do gęstości wyciągu.

Pył chmielowy, czyli lupulin, zalecają w osłabieniu ciała, pochodzącem z samogwałtu i zbytniego wydzielania się nasienia. Lupulin zażywa się po 0·1 grama na raz, utarty z cukrem, w proszku, albo w pigułkach, albo tinkturze, po 30 do 60 kropli.

W bezsenności radzą niektórzy kłaść pod głowę, poduszki chmielem wypełnione. Takież materacyki służą także na guzy i obrzęki artrytyczne.

Na uporczywe wrzody używa się chmielu w sposób następujący: sporą garść chmielu gotuje się w kwarcie wody, do wywaru dodaje sadła lub oleju, oraz tyle mąki owsianej, aby utworzyła się gęsta papka, którą rozsmarowuje się na płatku i przykłada bezpośrednio na wrzód lub ranę.

Maść z lupulinu i sadła skuteczną jest jako środek łagodzący w ostatnim okresie raka.

We Francji nie ma środka częściej używanego; piją go nawet w zwykłem przeziębieniu. Przedewszystkiem ma chmiel własności następujące: wzmacnia żołądek, poprawia trawienie, mocz pędzi, leczy skrofle, gnilec i krzywicę, działa skutecznie w ogólnem osłabieniu, charłactwie, upadku sił, po długotrwałych upławach, ropieniach i innych przewlekłych chorobach, skórnych wrzodach i liszajach, białych upławach, upartych biegunkach, katarach i żółtaczce. Doskonale działa u dzieci bladych, nalanych, źle trawiących, u ludzi ubogich, limfatycznych i skrofulicznych, osłabionych, mieszkających w okolicach bagnistych, zimniczych. Herbata z szyszek chmielowych przywraca im bardzo często w krótkim czasie utracone siły i rumieńce.

Z młodych pędów na wiosnę przyrządzać można smaczną i zdrową jarzynę; w tym celu ścina się je, gdy jeszcze nie dochodzą 60 centymetrów, wiąże w małe pęczki i gotuje jak szparagi. Niektórzy moczą te wyrostki w winie i podają z dobrym skutkiem, jako środek krew czyszczący, zwłaszcza w przewlekłych chorobach skórnych. Zewnętrznie używają wywaru z chmielu do okładów na obrzęki stawowe i guzy u dzieci skrofulicznych. W katarach zwykłych, zwłaszcza u dzieci, okazało się skutecznem naparzanie z chmielu, które się przyrządza w sposób następujący: Napełnij garnek gliniany szyszkami chmielowymi, zalej je kwasem zbożowym takim, jakiego pospolicie na wsi używają, nakryj garnek pokrywą, zalep szpary ciastem i wstaw do pieca gorącego na 4 godziny, poczem otwórz garnek, postaw go przed dzieckiem, okryj mu głowę chustką tak, aby para nie uchodziła; tak pozostaw przez

pół godziny. Zwykle w krótkim czasie ustępuje pod wpływem tego naparzenia nawet najsilniejszy katar.

Chmiel jest skutecznym środkiem przeciw robakom, zażywany w jakiejkolwiek formie; przeciw askarydom w kiszce grubej, stosowany jako lewatywy z wywaru. W zimnicy podaje się przed napadem mocny wywar z garści szyszek i powtarza się to przez czas dłuższy; najczęściej napady stają się coraz słabsze i wreszcie znikają.

Lupulinę otrzymuje się, rozbierając szyszki w rok po zebraniu i wstrząsając na gęstym przetaku. Otrzymany proszek płócze się w kilku wodach, celem oddzielenia pyłu i piasku, odcedza wodę, suszy, wsypuje całkiem suchy do flaszek, korkuje i lakuje; w ten sposób można go przechować przez lat kilka.

Niektórzy zalecają gorąco chmiel, a zwłaszcza lupulin jako środek łagodzący nadmierne podniecenie płciowe, polucje i bezsenność, z tejże przyczyny pochodzącą. Podają w tych chorobach od 1 do 6 gramów dziennie.

Młode pędy chmielu mogą być gotowane i spożywane jako zdrowa, zwłaszcza dla skrofulicznych jarzyna. Herbata z szyszek dojrzewających działa nader skutecznie w ogólnem osłabieniu.

30. **Chrzan zwyczajny** (Cochlearia armoratia), znana powszechnie roślina, pospolita na miejscach mokrych, około rowów, w ogrodach, na zachodzie na wielką skalę uprawiana. Łodygę ma do 60 cm. wysokości dochodzącą, prostą, bruzdowaną, ku wierzchołkowi gałęzistą, liście korzeniowe duże, podłużnojajowate, łodygowe mniejsze, lancetowate, wcinane, kwiaty białe, w wiechę ułożone. Korzeń dochodzi

niekiedy do grubości ramienia, ma smak i zapach ostry, korzenny, hodowany w ogrodach lub ususzony nieco łagodniejszy..

Ostry, zawarty w korzeniu olejek działa podniecająco, roztwarzająco, przeciwszkorbutycznie, poprawia trawienie i pobudza apetyt. Jako przyprawa do potraw powoduje niekiedy u osób chorych na żołądek, odbijanie, zgagę i ból głowy.

Chrzan, zażywany w jakiejkolwiek formie, działa nader skutecznie w zimnicy, puchlinie, gnilcu czyli szkorbucie, impotencji, dychawicy, zaflegmieniu, chorobach płucnych, reumatyzmie, artrytyzmie. Zażywany rano naczczo łagodnie przeczyszcza, pędzi wiatry i robaki.

Nastój winny przyrządza się w ten sposób, że garść utartego chrzanu zalewa się pół litrem białego wina, dobrze korkuje i pozostawia w miejscu chłodnem, najlepiej w piwnicy. Po kilku dniach zażywa się, po 3 łyżki dziennie.

Sok z chrzanu przyrządza się w ten sposób, że się naprzód utarty chrzan moczy przez pół godziny w wodzie, wyjmuje, wyciska przez płatek, słodzi i zażywa codziennie, po łyżeczce od kawy.

Zewnętrznie używa się chrzanu moczonego w wódce do nacierania osłabionych krwawiących dziąseł, do smarowania w reumatyzmie, nerwobólach, kurczach piersiowych i żołądkowych.

Dobry środek na piegi i plamy na twarzy przyrządza się w następujący sposób: Drobno pokrajany korzeń chrzanowy zalewa się mocnym winnym octem i stawia w miejscu chłodnem, na dni 14, poczem zlewa i płynem tem lekko naciera plamy, 2 razy

dziennie; albo drobno pokrajany korzeń gotuje się w mleku i mlekiem tem twarz zmywa.

Utarty, zwilżony octem i przyłożony do ciała korzeń powoduje w krótkim czasie zaczerwienienie, a nawet pęcherze i pod tym względem przewyższa nawet kantarydy i gorczycę. Doskonały plaster z chrzanu przyrządza się w następujący sposób: Łyżkę gorczycy tłuczonej, dwie łyżki utartego chrzanu, łyżkę mąki i tyleż soli kuchennej zarabia się z octem na ciasto, smaruje grubo na chustkę i przykłada, trzymając tak długo, aż skóra się zarumieni. Po odjęciu przemywa się to miejsce wodą z mlekiem. Celem wzmocnienia działania smaruje się ciało przedtem octem.

Przez zimę przechowuje się chrzan w ten sposób, że wykopane korzenie oczyszcza się z drobnych korzonków, wyciera sukiennym płatkiem i zakopuje do suchego piasku w piwnicy; lub kraje korzenie drobno, suszy prędko na ciepłym piecu, tłucze na proszek i chowa w dobrze zatkanych naczyniach, najlepiej flaszkach. Przed użyciem zwilża się część tego proszku zimną wodą, przez co znowu nabiera swej mocy.

31. **Ćwikła, burak** (Beta) roślina dwuroczna, o korzeniach grubych mięsistych, ma wielkie znaczenie, z powodu wielkiej zawartości cukru.

Sok z ćwikły ma własności roztwarzające i łagodnie rozwalniające; skuteczny w chorobach śledziony i wątroby.

Zewnętrznie używa się soku do płókania w zapaleniach gardła i do rozwalniających lewatyw.

32. **Cykorja pospolita**, Podróżnik cykorja (Cichorium intibus). Łodyga prosta, łokciowa, gałęzista;

liście długie, lancetowate, wcinane, gładkie, na nerwach nieco kosmate; kwiaty błękitne, bezogonkowe, po dwa skupione; brzegi listków kielicha włoskami osadzone. Rośnie przy drogach, na miedzach i gruzach; kwitnie w czerwcu. Jako jedna z roślin bardzo pożytecznych bywa hodowaną w ogrodach i na polu, gdzie widzieć można odmiany o kwiatach białych i czerwonych. Korzeń żółty, słodki, jedynie biały rdzeń gorzki; zawiera w sobie sok mleczny. Liście mają też smak gorzkawy; młodych można używać zamiast sałaty.

Korzenie wyjęte w jesieni z ziemi, z naci oczyszczone i w piwnicy w świeżym piasku posadzone, pędzą tam nowe liście i dostarczają dobrej zimowej sałaty. Liście i młode łodygi dostarczają dobrej karmy dla bydła. Korzenie po odrzuceniu gorzkiego rdzenia bywają używane do mięsnych zup i rosołów, ogotowane i pokrajane w krążki są przyjemnym dodatkiem do sałaty.

Korzeń służy jako surogat kawy, lub jako dodatek do niej. Niektórzy pisarze twierdzili, że nadmierne użycie cykorji, osłabia wzrok. Wywar z korzenia ma moc otwierającą, czyszczącą, rozdzielającą flegmę i wzmacniającą, stąd używa się go przeciw zaflegmieniu piersi i żołądka, ponadto w chorobach wątroby, śledziony i nerek.

33. **Cytryna lekarska,** Drzewo cytrynowe (Citrus medica). Pochodząc pierwotnie z Azji, a głównie z Medyi, jeszcze za czasów Virgiliusza sprowadzona do Europy, rozpowszechniła się wszędzie na wschodzie, w Afryce i Europie południowej. Kwitnie prawie bez przerwy, głównie od maja do sierpnia.

Zastosowanie lekarskie cytryn znane jest od

najdawniejszych czasów. Owoce cytryny, lub jabłka cytrynowe dostarczają skórki cytrynowej, jako środka gorzkiego, wzmacniającego żołądek, trawienie i wogóle czynność całego kanału pokarmowego, oraz skraplanego z niej olejku cytrynowego, używanego za lek pobudzający, przeciwkurczowy i przeciwwzdęciowy, ponadto jako przyprawa wielu lekarstw i napojów wyskokowych; soku cytrynowego, jako chłodzącego, przeciwżółciowego, najczęściej w postaci napoju, limonadą zwanego. Także liście odgrywały dużą rolę w lecznictwie, jako wzmacniające i przeciwkurczowe; nasiona, dziś zapomniane, podawano dawniej w zimnicy; kwiaty, niewiele ustępują pomarańczowym; kora i drzewo, zbliżone do jałowcowego, podawano w Indjach, jako pędzące mocz i przeciwzimnicze.

34. **Czarnucha siewna** (Nigella sativa) zwykle czarnuszką ogrodną, a kąkolnicą w starych zielnikach zwana. Rośnie po miejscach uprawnych i pomiędzy zasiewami; kwitnie w czerwcu i lipcu.

Jako lekarstwa używano dawniej korzennych nasion czarnuszki, jako środka lekko pobudzającego, pędzącego wiatry i mocz, oraz otwierającego i rozpuszczającego, zwłaszcza w zaflegmieniu płuc i dróg pokarmowych, w robakach, żółtaczce, w zatrzymaniu czyszczeń miesięcznych; w gospodarstwie domowem, dodają jej do chleba i różnych potraw.

35. **Czosnek** pochodzi pierwotnie z Sycylji. Cebula czosnku składa się z wielu, niekiedy 30 mniejszych cebulek, pospolicie zwanych ząbkami, które razem okryte są trzema białymi, delikatnymi błonami; ma właściwy sobie, nieprzyjemny, silny, lotny zapach i smak ostry, słodkawy. Lubi grunt pulchny,

tłusty, ale nie świeżo gnojony. Bywa używany do zaprawiania wielu potraw; ponieważ włókna zawarte w nim powodują często przykre odbijanie, lepiej niejednokrotnie użyć wyciśniętego soku. Czosnek miernie użyty podnieca strawność; w znaczniejszej ilości wzbudza nudności, wymioty, boleści, biegunkę. Oddech, pot, mocz i mleko, po spożyciu przyjmują zapach czosnku.

W lecznictwie służy jako środek rozrzedzający flegmę, oraz przeciw robakom. Gotowany z miodem lub wodą i cukrem na syrup, jest bardzo skuteczny w flegmistym kaszlu i wilgotnej dychawicy. Pokrajany i nalany gorącą wodą, albo lekko ogotowany w mleku i zażyty, morzy i pędzi glisty; toż mleko gotowane z czosnkiem, użyte do lewatywy, morzy uprzykrzone drobne robactwo, zwane askarydami, mające główne swe siedlisko w kiszce odchodowej. Gorzałki nalanej na czosnek, gdy naciągnie, używają z dobrym skutkiem przeciwko febrze zimnej.

Kilka kropli wygniecionego soku włożonych na wacie do ucha leczą przytępienie słuchu, pochodzące z przyczyn reumatycznych i zaziębienia. Sok, po kilka kropli na cukrze zażyty, lub wcierany na żołądek morzy i wyprowadza z dzieci glisty; wcierany w rany od ukąszenia węża lub żmiji, niszczy jad i zapobiega skutkom. Czosnek utarty i przyłożony sprawia naprzód świąd, potem palenie, czerwoność, wreszcie naciąga pęcherze; może zatem zastąpić gorczyczniki, a nawet okazał się w reumatyzmach skuteczniejszym od tamtych.

Sokiem czosnku można kleić szkło i porcelanę.

36. **Dąb pospolity** (Quercus), znane powszechnie drzewo, rosnące u nas w lasach, w górach, nad rze-

kami; ma owoce duże, suche, u podstawy opatrzone miseczkami, zwane żołędzią. Wszystkie części dębu zawierają garbnik, zwłaszcza kora i narośle, t. zw. dębianki, powstające z powodu nakłócia przez pewien gatunek owadów. Żołędzie, bogate w mączkę, stanowią dobre pożywienie dla zwierząt domowych, uprażone, doskonale zastępują kawę.

W celach lekarskich używa się kory, liści i żołędzi, jako środków ściągających, wzmacniających i pożywnych. Liście zbiera się na wiosnę, żołędzie po dojrzeniu, korę na wiosnę, w czasie pojawienia się miazgi, z gałęzi młodych, jednorocznych, najwyżej dwuletnich; należy ją drobno pokrajać i w przewiewnem miejscu ususzyć. Pozostaje po osuszeniu 40%.

Wewnętrznie używa się wywaru z kory i liści w krzywicy, biegunkach, krwiopluciu, wrzodach i krwotokach żołądkowych i kiszkowych, nadmiernej regularności i w chorobach dróg moczowych. Już Galen znał ściągające własności liści, kory dębowej i żołędzi i używał wywaru wodnego w czerwonce, krwiopluciu, bardzo upartych biegunkach, krwawem moczeniu, zimnicy i chorobach nerwowych. W tym celu zalecał garść liści, lub dobrą łyżkę ususzonej zmielonej kory, gotować w półtora litrze wody aż do wywrzenia połowy i pić 3 razy dziennie po łyżce.

Żołędź, na kawę palona, sama, lub z prawdziwą zmieszana, rozpędza twarde guzy gardła i szyi, leczy gruczoły brzuszne, pozaotrzewnowe, wzmacnia żołądek, pobudza trawienie, polepsza odżywienie. W niektórych okolicach jest proszek żołędziowy domowem lekarstwem na różę, zażywany kilka razy dziennie na koniec noża z wodą lub w piwie. Kawa

żołędziowa leczy także uparte choroby skórne, działa dobrze u dzieci skrofulicznych i krzywiczych, ponadto w biegunkach i chorobach śledziony.

Zewnętrznie używa się mocnego wywaru kory dębowej, zwłaszcza z gałązek młodszych, do okładów na miejsca dotknięte zgorzeliną (gangreną). Tenże wywar służy jako dodatek do kąpieli, okładów, płókań i wstrzykiwań w przypadkach, w których chcemy osłabione części wzmocnić, np. w opadaniu trzewiów, białych upławach, krwotokach. Świeże przepukliny, zwłaszcza pępkowe u dzieci, powstałe z powodu zbytniego krzyku, można doprowadzić do zarośnięcia, umieszczając, pod poduszeczką paska przepuklinowego, woreczek do połowy napełniony miałko sproszkowaną korą dębową i zwilżając ten woreczek winem czerwonem, co należy czynić przez 4 po 6 tygodni. Kąpiele z jednej lub dwu garści kory dębowej dobrze działają w reumatyzmie, chorobach skórnych, świerzbie i osłabieniu nerwowem. Maść z mocnego wywaru kory dębowej i tłuszczu leczy wrzody i odleżyny.

37 **Dereń właściwy** (Cornus mascula), krzew, który hodują także w postaci drzewa, dochodzącego do stóp 20, lub tworzą z niego niskie żywopłoty. Kora brunatna, lub czerwona, liście nieząbkowane, jajowate, z wierzchu jasno zielone, pod spodem białawe, mocno żyłkowane. Kwiaty ukazują się w kwietniu, przed rozwinięciem liści, w baldaszkach, zielonawo żółte. Owoce jajowo podługowate, wielkości oliwek, z początku zielone, później czerwienieją, dojrzewają w wrześniu i październiku; smak mają winno kwaskowy, orzeźwiający; pestka dwukomorowa, twarda, dwa ziarna w sobie zawierająca.

Młode liście mogą zastępować chińską herbatę. Z wytłoczonych owoców robią trunek zwany dereniakiem, smażą z nich galarety, konfitury, powidła. Owoce niedojrzałe, gdy dopiero zaczynają czerwienieć, marynują na sposób oliwek, w sposób następujący: Wybrane najpiękniejsze owoce rozkłada się, aby nieco podwiędły, poczem układa się je w naczyniu drewnianem, lub glinianem, dodając nieco liści bobkowych, czyli laurowych i kopru włoskiego, poczem nalewa się osolonej wody tak, aby pokrywał owoce, naczynie mocno zawiązuje pęcherzem, a po 10 do 12 tygodniach przydatne są już do użycia. Tak przygotowane naśladują, co do smaku i barwy, oliwki włoskie. Chcąc, aby były miększe, można je przed osoleniem w czystej wodzie nieco obgotować. Pestki troskliwie z miąższu oczyszczone i upalone dają kawę, mającą smak przyjemny, waniliowy; z domieszką kawy zwykłej robi się z nich napój wybornego smaku, mający ponadto tę własność, że w zatwardzeniu, filiżanka tej kawy, pita rano, reguluje doskonale wypróżnienia. Pestki te należy tłuc w moździerzu.

38. **Drapacz lekarski,** Bernardynek, Karda benedicta, Czubek turecki, Oset włoski, (Cnicus benedictus) hodowany w ogrodach, łodygę ma rozgałęzioną, liście lancetowate, wcinane, kwiaty żółte, smak gorzki, zapach nieprzyjemny, kwitnie od lipca. Działa moczopędnie, przeczyszczająco, wzmacnia nerwy, czyści krew.

Wewnętrznie używa się herbaty z ziela, jako środka wzmacniającego, zwłaszcza w osłabieniu przewodu pokarmowego, w bólach brzusznych, zimnicy, przewlekłych chorobach piersiowych, hemoroi-

dach, zatwardzeniu, histerji, raku, chorobach nerwowych i wątroby. W dawkach większych wzbudza wymioty. Nasiona zalecają jako środek napotny, zwłaszcza w czasie rozwijania się ospy i odry.

Zewnętrznie używa się do okładów, na wrzody, rany, raki.

39. **Dryakiew**, Świerzbnica polna, (Scabiosa arvensis) rośnie wszędzie, na miedzach, około dróg, na łąkach i pastwiskach. Łodyga około 60 cm. wysoka, kosmata, gałęzista, liście jajowate, kwiaty liliowe, lub czerwono błękitne, na długich szypułkach osadzone. Smak ma gorzki, ściągający, zapachu nie ma. Kwitnie od czerwca.

Używa się wewnętrznie i równocześnie zewnętrznie, w wysypkach, świerzbie, liszajach, złośliwych wrzodach; ponadto wewnętrznie w chorobach piersiowych. Dotychczas leczą nią na wsi parchy na głowie; stosując w tym celu odwar świerzbnicy, zmieszanej w równych częściach z korą wiązu. Najlepszy przepis jest następujący: Weź 40 gramów liści i kwiatów świerzbnicy, tyleż kory z drzewa pospolitego wiązu, nalej na tę mieszaninę garniec wody, gotuj to w garnku nakrytym, przy małym ogniu, tak długo, aż pozostanie nieco mniej niż połowa, po chwili zlej ciepły odwar ostrożnie, nie ruszając opadłej gęstwy. Odwaru tego podaje się choremu, co 2 godziny, po 1 filiżance, aż wszystek w ciągu dnia wypije. Do zewnętrznego użycia robi się odwar dwakroć mocniejszy, to jest na tęsamą ilość wody bierze się 60 do 80 gr. świerzbnicy i tyleż kory wiązu. Cedząc odwar można pozostałość do kropli wygnieść. Odwarem tym, z dodatkiem małej ilości mydła zielonego, należy myć głowę parchem dotkniętą, trzy

lub cztery razy dziennie. Bydło chętnie zjada tę roślinę, kwiaty dostarczają obfitego miodu.

40. **Dymnica lekarska,** Kokorycz lekarski (Fumaria officinalis). Łodyga delikatna, do 20 cm. dochodząca, rozgałęziona, gładka, liście dwakroć pierzaste; kwiatki purpurowe, gronkowate, na końcach gałązek osadzone; strączki kuliste, jedno ziarnowe. Rośnie obficie na roli, w ogrodach, przy drogach i płotach, kwitnie od maja do sierpnia, smak ma gorzki, zapachu niema. Zawiera w sobie sól podobną do saletry, która to sól ścina się w soku wyciśniętym z rośliny i pozostawionym w spokoju; sól ta jest artykułem aptecznym.

Dymnica ma własności otwierające, rozdzielające i moczopędne, w większych dawkach przeczyszcza. Zażywa się sok, po 30 kropli, parę razy dziennie; także nastój lub napar, w zatwardzeniu, hemoroidach, skroflach, gnilcu, liszajach, zimnicy, żółtaczce i wyrzutach skórnych.

Należy ją odróżnić od dymnicy bulwiastej, trującej, która odznacza się korzennymi bulwami, liśćmi o wiele większymi i mniej wcinanymi i większymi kiśćmi szafirowo liljowych, niekiedy różowych kwiatów.

41. **Dynia zwyczajna** (Cucurbita pepa). Miąższ dyni, oczyszczony z ziarn i łupiny, ogotowany w wodzie i po odcedzeniu tejże, ugotowany z mlekiem na papkę, daje przyjemny i posilny pokarm. W $^1/_3$ dodany do mąki, daje chleb bardzo smaczny i nierychło czerstwiejący. Z miąższu obgotowanego wygnieciony i ugotowany sok, aż do gęstości syrupu, zastępuje w kuchennem użyciu cukier. Młode wyrostki dyni, drobno pokrajane, obwarzone i zaprawione

buljonem, albo podrumienione z masłem dają potrawę, do szparagów podobną. Miąższ młodych dyń można z dodatkiem octu i zwyczajnych zapraw marynować jak ogórki, do stołowego użycia. Liście dają wyśmienity i mleka przysparzający karm dla krów. Natarcie sokiem z liści chroni bydło od much, bąków i innych owadów. Do tego samego celu można także użyć prochu z liści suszonych, rozprowadzonego ciepłą wodą. Z nasion utłuczonych robi się mleko do migdałowego podobne, chłodzące; używa się go w gorączkach i chorobach dróg moczowych; z dodatkiem kilku migdałów daje wyśmienitą orszadę. Z nasion wytłaczają olej. Sok wyciśnięty z dyni ugotowanej i z miodem zmieszany łagodnie przeczyszcza. Jako środka zewnętrznego używa się łupin z dyni, roztartych z oliwą lub innym tłuszczem, do okładów w powierzchownych zapaleniach, obrzękach, ropniach.

42. **Dziewanna lekarska** (Verbascum thapsus) rośnie na piaszczystych, otwartych odłogach i wzgórzach. Łodyga około 120 cm. wysoka, białą wełną pokryta, liście wielkie, jajowate, pomarszczone, kwiaty żółte, w gęsty kłos skupione, z rana przyjemnie pachnące. Kwiaty dziewanny zbiera się, odrzucając kielichy, w dni pogodne i suszy najdokładniej, aż do kruchości i chowa w suchych, mocno zatkanych naczyniach.

Działa napotnie, osłaniająco, roztwarza flegmę.

Na wewnątrz używa się herbaty z kwiatów, na kaszel, chrypkę, biegunki zwykłe i czerwonki, jako środka podniecającego, osłaniającego, roztwarzającego i poty wywołującego. Robiąc herbatę dziewannową do wewnętrznego użytku należy ją przecedzić przez

gęste płótno i tym sposobem oddzielić drobne włoski kwiatowe, które drażniąc gardło, wywołują kaszel.

Zewnętrznie używa się dziewanny, jako środka rozmiękczającego i ból uśmierzającego. — Liście i kwiaty pogniecione służą jako okłady na członki potłuczone, obrzękłe i krwawe wybroczyny. Kwiaty zalane wódką dają dobry balsam na rany. Dwie części,na wagę kwiatu, zalane trzema częściami oliwy i postawione przez pewien czas w miernem cieple, dają olejek, mający własności rozmiękczające i ból uśmierzające. Kwiaty wysuszone, na proch starte, niszczą dzikie mięso w ranach.

Korzeń dziewanny, według świadectwa Linneusza, działa skutecznie w chorobach płucnych u bydła, liście i kwiaty utłuczone i przykładane na zagwożdżone kopyta końskie szybko je goją. Cała roślina rozrzucona w spichrzach i spiżarniach wystrasza myszy i szczury.

43. **Dziewięćsił przyziemny** (Carlina acaulis), dawniej Zajęczą Rzepką lub Kasinkiem zwany. Dość pospolity po skwarnych i płonnych wzgórzach i górach, a czasem około dróg, w Europie środkowej; kwitnie w lipcu i sierpniu. Przed laty używano korzenia dziewięćsiła białego, mającego zapach niemiły i smak żywiczno-gorzki, jako środka pobudzającego trzewia brzuszne, pędzącego mocz, wniecającego poty, pomnażającego czyszczenia miesięczne, gubiącego robaki, oraz jako przeciwkurczowego, a w większych dawkach przeczyszczającego, a nawet wymiotnego. Nierozkwitłe i jeszcze soczyste koszyczki spożywać można jak karczochy.

44. **Dzięgiel leśny** (Angelica silvestris). Angelica, czyli anielski, nazwany tak z powodu niezwykle sku-

tecznego działania, które niestety w ostatnich czasach poszło w niepamięć. Rośnie dziko u nas, w lasach, zaroślach, na brzegach potoków, rowów, stawów. Łodyga około 1 metr wysoka, omszona, wewnątrz gąbczasta, liście pierzastodzielne, kwiaty baldaszkowe, smak gorzki, korzenny, zapach mocny, korzenny. Kwitnie od lipca. Korzenie zbiera się na wiosnę, przyczem bardzo należy uważać, by nie pomieszać z bardzo podobnym, trującym pietrasznikiem (cykutą).

Działa moczopędnie, napotnie, czyści krew, wzmacnia nerwy i żołądek.

Na wewnątrz używa się herbaty, z całego ziela, w zakatarzeniu płuc, zanieczyszczeniu przewodu pokarmowego, nagromadzeniu fermentów, gazów, pieczeniu w żołądku,w zatruciu potrawami, ponadto w ospie, odrze i płonicy.

Korzeń ma skutki rozgrzewające, wzmacniające, napotne i przeciwgnilne. Można go zażywać w różny sposób: Utłuczonego na proszek, podaje się z wodą, co 2 godziny na mały koniec noża; na łyżkę pokrajanych korzeni nalewa się kwaterkę wody, dobrze przykrywa, gotuje, cedzi, słodzi i pije, co 2 godziny, po ćwierć małej szklaneczki. Z dodatkiem winnego octu dziwnie służy na nerwowe, zgniłe gorączki, na wywołanie potów, na kaszle, z zaziębienia pochodzące, flegmiste katary, fluksje, reumatyzmy. Trzeci sposób: wsypuje się 2 łyżki pokrajanego korzenia do litra octu, moczy przez 24 godzin i cedzi. Dodaje się potem równą część miodu i gotuje, w przykrytem naczyniu, do gęstości syrupu, który zażywa się, parę razy dziennie, po małej łyżeczce, z wielkim skutkiem, w zgniłych febrach. Czwarty sposób: smażyć

w cukrze i żuć celem rozgrzania i wzmocnienia żołądka. Piąty sposób: nalać pokrajane korzenie spirytusem i zażywać, po naciągnięciu, po 30 kropli, z łyżką wody, w osłabieniu nerwów, nerwobólach, zgniłych gorączkach, w dychawicy i zaflegmieniu. Wyciąg ten jest nader pomocny w podeszłym wieku na wzmożenie sił żywotnych i ciepła naturalnego.

Podając dzięgiel należy pamiętać, że działa dobrze u niedokrewnych, osłabionych, natomiast u młodych, krwistych, skłonnych do krwioplucia i hemoroidów szkodzi.

Zewnętrznie używa się nasienia dzięglowego, na proszek stłuczonego i z czterema częściami tłuszczu zmieszanego, jako maści przeciwko wszelkiego rodzaju robactwu (owadom). Kadzenie octem dzięglowym oczyszcza powietrze i chroni przed zarazą.

45. **Dzięgiel arcydzięgiel,** Dzięgiel wielki, Litwor (Angelica archangelica) rośnie w zaroślach, lasach, około rowów, zwłaszcza w okolicach górzystych. Łodyga dochodzi do półtora metra wysokości, zielona, wewnątrz pusta, lśniąca, kolankowata, wzdłuż linjowana; liście wielkie, podwójnie pierzaste; kwiaty żółto-zielone. Smak słodkawo korzenny, potem gorzkawy, zapach miły, korzenny. Korzenie zbiera się w jesieni, drugego roku, lub na wiosnę trzeciego.

Działa odkażająco, osłaniająco, moczopędnie, napotnie, wzmacnia nerwy, czyści krew.

Na wewnątrz używa się wywaru, lub nastoju korzenia w katarach i zaflegmieniu płuc, dychawicy, katarach żołądkowych i osłabieniu nerwowem — zwłaszcza w podeszłym wieku. W gorączkach zgniłych i nerwowych służy do podniesienia sił żywotnych i pobudzenia potów. Mocny wywar z korzeni

służy na kaszle, pochodzące z zaziębienia, katary i cierpienia reumatyczne. Słaby wywar podaje się dzieciom w odrze i płonicy, czyli szkarlatynie, zwłaszcza przy niedostatecznych wyrzutach.

Młode łodygi dzięgla mogą służyć za jarzynę; obrane ze skóry i smażone w cukrze stanowią cukierniczy przysmak.

Nasienie dzięgla sproszkowane i z tłuszczem utarte gubi wszy i inne robactwo.

46. **Dziurawiec pospolity,** Świętojańskie ziele (Hypericum perforatum) rośnie wszędzie: na łąkach, w ogrodach, koło dróg i płotów. Łodyga około 70 cm. wysoka, gałęzista; liście drobne, jajowate, przeźroczysto kropkowane, jak gdyby pokłute; kwiaty czerwono żółte, roztarte wypuszczają sok krwisto-czerwony. Smak ma gorzkawy, zapach miły. Kwitnie od lipca.

Działa łagodnie rozwalniająco, moczopędnie, ściągająco, wzmacnia nerwy.

Na wewnątrz używa się herbaty z liści i pączków kwiatowych, jako środka łagodzącego i wzmacniającego, w chronicznych cierpieniach płuc, połączonych z odpluwaniem flegmy. Ponadto działa skutecznie w kurczach macicznych, białych upławach, bolesnem miesiączkowaniu, w chorobach wątroby i bólach głowy, pochodzących z zaflegmienia. W posikiwaniu się nocnem zalecają herbatkę z mieszaniny dziurawca i krwawnika.

W przypadkach, pochodzących z upadnięcia, podźwigania się t. zw. oberwania, zażywają wieśniacy kwiat dziurawca, smażony w maśle, po pół łyżki z kwaterką ciepłego piwa, trzy razy dziennie i doznają bardzo dobrych skutków. Mocny wywar w pi-

wie, lub wodzie, równie dzielnie leczy podobne cierpienia, nawet z krwiopluciem i kolką połączone.

Zewnętrznie używa się roztartych kwiatów i liści z winem, lub octem, jako okładów na stłuczenie i obrzęki. Taksamo działa sok, wyciśnięty z kwiatów, lub olejek wytłoczony z nasion.

Ćwierć funta kwiatów z równą ilością oliwy gotowane i przecedzone, dają olejek, który z dodatkiem szczypty szafranu i nieco olejku terpentynowego, tworzy nader skuteczną maść na wrzody i oparzenia. Doskonałe lekarstwo z dziurawca, na oparzenie, przyrządza się w następujący sposób: Napełnia się kwiatem flaszkę, nalewa do pełna oliwy i stawia na słońcu. Po kilku dniach nabiera oliwa barwy czerwonej i lekarstwo gotowe, w którem macza się szmatki i robi okłady.

47. **Fasola pospolita** (Phaseolus vulgaris), dawniej grochem włoskim, szablakiem, lub fasolą tyczkową zwana; rośnie dziko w Indjach wschodnich, hodowana w polach i ogrodach na całej ziemi, kwitnie od czerwca do sierpnia. Do niedawna używano nasion fasoli do okładów rozmiękczających i rozpędzających. Obecnie polecają silną herbatę ze strączków fasoli, w przewlekłych artrytyzmach i reumatyzmach.

48. **Figa jadalna** (Ficus carica) rośnie na południu, u nas w cieplarniach.

Od najdawniejszych czasów znane były figi, jako lek odmiękczający i osłaniający, w rozlicznych cierpieniach nieżytowych przewodu pokarmowego i dróg oddechowych; łagodnie przeczyszczają i w tym celu dobrze je jeść po obiedzie. Jako znakomity środek odżywczy, nadają się zwłaszcza dla dzieci osłabionych, zamiast cukierków.

Zewnętrznie używa się rozgotowanych fig do rozmiękczających okładów, na obrzęki i ropnie.

49. **Fiołek trójbarwny,** Bratek trójbarwny, Braciszek (Viola tricolor). Łodyga pochyła, rozgałęziona, trójkątna, liście jajowate, kwiaty o dwóch płatkach fioletowych, a dwóch błękitnych, lub żółtych. Rośnie dziko na miedzach, polach, wzgórzach. Smak ma słodkawy, zapach korzenny. Kwitnie od maja.

Działa napotnie, moczopędnie, łagodnie przeczyszczająco, roztwarzająco, czyści krew. W dawce zbyt dużej powoduje nudności i wymioty.

Wewnętrznie używa się herbatki z wierzchołków i kwiatów, w skroflach, ognipiórze, kile, różnych wypryskach skórnych, padaczce i trudnem moczeniu.

Ziele i kwiat dziko rosnącego szczególnie skuteczne są w wysypce dziecięcej, zwanej ognipiórem. W tym celu dla dzieci karmionych piersią, do 6 miesięcy wieku, bierze się garść ziela z kwiatem, gotuje w 1 i pół kwarty wody, aż do pozostania jednej kwarty i odwaru tego pije osoba karmiąca piersią po 1 szklance rano i wieczorem. Starszym, odłączonym od piersi daje się zproszkowanego ziela, po pół całej łyżeczki kawianej, w mleku, lub papce z mleka i chleba białego. Podaje się tak długo, aż mocz dziecka straci zapach moczu kociego, twarz się z wysypki oczyści, a skóra przybierze miękość naturalną i wszelka obrzękłość zniknie. Albo też pół garści świeżego ziela bez kwiatu i korzeni gotuje się w kwaterce mleka, cedzi i podaje dziecku codziennie zrana i na noc po filiżance. W zimie można suszone ziele fiołka gotować w mleku, albo utłuc je na proszek i z rana i na noc podawać dziecku po 1 gramie w zupie lub rzadkim kleiku. Po 8 dniach wysypka

staje się większa, a mocz nabiera zapachu moczu kociego, w drugim tygodniu odpadają strupy, a pod nimi ukazuje się czysta skóra. Nie należy jednak zaprzestawać, aż z twarzy zniknie wszelka obrzękłość, a mocz nabierze zapachu naturalnego.

50. **Fiołek wonny** (Viola odorata), w dawnych zielnikach zwany marcowym, brunatnym, lub podlaszczkiem. Rośnie wszędzie, po zaroślach, chróstach, gajach i otwartych murawach, w całej Europie i północnej Ameryce; po ogrodach z kwiatem pełnym. Kwitnie w marcu i kwietniu.

Korzeń z fiołków stosują jako środek wymiotny, nasiona słynęły niegdyś jako środek kruszący kamienie, a kwiaty, w postaci syrupu fiołkowego służą do poprawy smaku leków.

Słabej herbatki z liści, lub korzeni używa się w kokluszu, zadawnionych kaszlach, dychawicy, pochodzącej z nagomadzonych gazów w żołądku i kiszkach. W tym celu gotuje się małą garść świeżych, lub suszonych liści, lub korzeni fiołka, w kwaterce wody i podaje dzieciom, w kokluszu, kilka razy dziennie, po 2 łyżki, dorosłym, w kaszlach uporczywych, podobnych do kokluszu, trzy razy dziennie, po filiżance. W suchotach łagodzą fiołki kaszel i ułatwiają odpluwanie, pijąc słabą herbatkę z liści lub korzeni, kilka razy dziennie, po 2 łyżki. W duszności, pochodzącej z nagromadzenia gazów w żołądku i kiszkach, zażywa się 3 razy dziennie, po filiżance.

Zewnętrznie używa się herbatki z fiołków do obmywań i okładów, w bólach głowy, pochodzących z gorączki, ponadto do płukania w zapaleniach gardła. Pogniecionych liści fiołkowych używa się do okładów na obrzęki, jako środka ochładzającego i roz-

pędzającego; liści ugotowanych w occie, do okładów w podagrze.

51. **Gliśnik** (Abrotanum contra), należący do rodzaju bylic, zwany także piołunem glistnym, lub cytwarem. Znane w lecznictwie t. zw. cytwarowe nasienie są to nierozwinięte i zasuszone koszyczki bylicy gliśnika. Zawiera w sobie lotny olejek i santoninę, mającą własności trucia i wypędzania robaków okrągłych z przewodu pokarmowego. Z santoniny przyrządzają znane cukierki na robaki.

52. **Głóg pospolity,** Bodłak (Crataegus oxyacantha) rośnie po zaroślach, wąwozach i przy drogach, w całej Europie; kwitnie w maju i czerwcu. Dawni lekarze przepisywali liście, kwiaty i owoce ciernia białego, czyli bodłaka, w wielu chorobach, jako środki ściągające. Owoce, jakkolwiek niezbyt smaczne, bywają jadane i używane do robienia wyskoku.

53. **Gorczyca biała** (Sinalis alba). Łodyga łokciowa, prosta, gałęzista, pod spodem kosmata, liście szorstkie, szerokie, jajowo-lancetowate, ząbkowane; kwiaty żółte, czteropłatkowe; na końcach gałęzi wyrastają strączki, podłużno wielokątne, kolankowate, pękate, z dzióbkami obosiecznymi; zawierają wiele okrągłego, ciemno-brunatnego nasienia. Rośnie na polach między zbożem, kwitnie przez lato; nasiona dojrzewają we wrześniu. Cała roślina służy bydłu na pokarm; młode liście służą w kuchni na dobrą zieleninę;z kwiatów pszczoły miód zbierają; nasienie służy do robienia musztardy.

Gorczyca biała, w postaci musztardy, wzmacnia trawienie, roztwarza zaflegmienie, rozwesela umysł, a nawet, według niekórych pisarzy, wzmacnia pamięć. W Holandji powszechnie bywa używaną prze-

ciw szkorbutowi. Używana w ziarnie całkowitem, nawet po małej łyżeczce naczczo, wzmacnia żołądek, po zimnych febrach i przez to chroni przed nawrotem.

Do użytku zewnętrznego, nalewa się garść utartej gorczycy kwartą mocnego octu i używa do nacierania zdrętwiałych, lub sparaliżowanych członków; utarta na mąkę, zmieszana z ośrodkiem chleba razowego i octem na ciasto i przyłożona na ciało, jako środek drażniący, wywołuje zaczerwienie i pryszcze i wskutek tego zalecaną jest, jako środek odwodzący, w zapaleniach organów wewnętrznych.

Kąpiele nóg, z dodatkiem utłuczonego nasienia, dzielnie odprowadzają kongestje (uderzenia krwi) z górnych części ciała; jako dodatek do kąpieli, uśmierza bóle atrytyczne i reumatyczne. Nasiona gorczycy białej dają dobry słodki olej, gdyż wszelka ostrość pozostaje w łupinie, których można potem użyć do wyrobu musztardy.

Gorczycę doskonale można przechowywać w postaci gałeczek, zrobionych z roztartej gorczycy, z dodatkiem mocnego octu, miodu i nieco mąki; z mieszaniny tej wyrabia się ciasto, utacza gałeczki i suszy na słońcu; rozpuszczone w occie dają znakomitą musztardę.

54. **Goryczka żółta** (Gentiana lutea), rosnąca na łąkach górzystych, u nas w Karpatach. Świeże korzenie mają ostrą, przykrą woń, która, po wysuszeniu, zamienia się w słodkawo aromatyczną. Smak, z początku słodkawy, przechodzi za chwilę w gorzki. Łodyga dość gruba, soczysta, wewnątrz pusta, liście duże, naprzemianległe, kwiaty okrężne, wielkie, żółte, z brunatnymi punkcikami. Kwitnie od lipca.

W celach leczniczych używa się wywaru z korzeni, w zatwardzeniu, osłabieniu żołądka, w braku apetytu, zimnicy, niedokrewności, reumatyzmie.

55. **Grusza Pigwa** (Pyrus cydonia) pochodzi pierwotnie z wyspy Krety u nas hodowana w ogrodach. Są dwie odmiany pigwy: pigwa jabłoń i pigwa grusza. Są to krzewy, pierwszej wielkości. W naszym klimacie owoce pigwy nie dojrzewają dostatecznie, by surowe mogły być jadalne, służą jednak do różnych wyrobów cukierniczych, także win, likieru, a nawet chleba pigwowego. Aby otrzymać sok z pigwy, ściera się owoce na zwyczajnej tarce, miazgę miesza z czystą sieczką, słomianą i wygniata. Dwie kwarty soku i jeden funt cukru zmieszane i poddane rojeniu dają przyjemne w smaku wino. Nasiona pigwy powleczone są ciałem, które rozpuszczone w wodzie daje kleik, do gumy arabskiej podobny, znany w aptekach jako mucilago seminis cydoniae, używany często do lekarstw na oczy, z powodu własności łagodzących. Kleik ten wytwarza się też w wodzie zimnej: wystarczy 1 część całych ziarn pigwy kłócić dłużej z 40 częściami wody.

55. **Imbier lekarski** (Zingiber officinalis). Ojczyzną jego są Indje wschodnie. Korzeń imbieru, wonny, korzennego smaku, biały suszony w cieniu, czarny lub pospolity, mniej starannie suszony, najczęściej w piecu, należy do środków silnie pobudzających i rozgrzewających, w mniejszych dawkach wzmacniających żołądek i trawienie; dlatego dodają go do potraw mniej strawnych; żeglarze żują go naczczo, przeciw gnilcowi.

56. **Jabłka** w dużej ilości spożywane leczą żółtaczkę. Na zatwardzenie służy parę jabłek pieczo-

nych, spożytych rano i popitych czem ciepłem. Borsztówki lub renety, gotowane z wodą, w garnku nakrytym, przez godzinę, później przecedzone i wyciśnięte przez chustkę, z dodatkiem tartego chleba, kilku łyżek wina i nieco cukru, stanowią doskonały napój dla osób, trudno po ciężkiej chorobie, do zdrowia powracających. Jabłka soczyste, winno kwaskowate, obficie używane, bardzo służą osobom mającym skłonność do chorób płucnych.

Jabłka gotowane, roztarte i jako okład zastosowane, leczą zapalenia oczu, połączone z odpływem gryzącej cieczy. Jabłka kwaśne, utarte na miazgę, leczą złośliwe wrzody.

Dawni lekarze leczyli korą jabłoni leśnej zimnicę; owoców zwanych płonkami, nader cierpkich i kwaśnych, używali, zwykle suszonych, na napoje w gorączkach, a świeżych do przyrządzania powidełek i kropli żelazisto-jabłkowych, używanych tam, gdzie potrzeba wymagała żelaza łatwo strawnego i prędko na ustrój działającego; oprócz tego robiono z nich ocet i pędzono wyskok, a z nasion wytłaczano smaczny olej.

57. **Jałowiec pospolity** (Juniperus communis) krzew, wyrastający w dogodnych warunkach w kilkunastometrowe drzewo; u nas pospolity na nieurodzajnych wzgórzach, pastwiskach, w szpilkowych lasach. Kora czerwonawo brunatna, gałązki wzniesione w górę, liście szpilkowe, ostre, zawsze zielone, kwiaty szyszkowe, jagody ciemno granatowe, słodkawo korzenne, dopiero w drugim roku dojrzewające, o trzech kamykowatych nasionach. Jagody zawierają olej eteryczny, żywicę, gumę i bardzo wiele cukru, dzięki

któremu można ich użyć do pędzenia wódki t. zw. jałowcówki czyli borowiczki.

Wszystkie części jałowca paląc się, wydają zapach przyjemny, aromatyczny; można kadzić nim, oczyszczać powietrze w szpitalach i więzieniach. Mięsiwo wędzone w dymie z gałązek jałowcowych, przechowuje się długo i nabywa miłego zapachu. Jagody są ulubionem pokarmem kwiczołów i wielu innych ptaków, których mięso nabiera od tego pokarmu wytwornego smaku. Ptactwo domowe tuczone w części jagodami jałowcowymi, daje mięso smaczne, do dziczyzny zbliżone.

Działanie lecznicze: czyści krew, pędzi mocz, poprawia apetyt, wywołuje poty.

Na wewnątrz używa się wywaru z jagód, gałązek i liści, lub nawet wywaru skrobanego drzewa, w chorobach wątrobowych, kamieniach, atrytyzmie, osłabieniu żołądka i chorobach skórnych. Najużyteczniejszą częścią jałowca są jagody, które się tłucze, nie naruszając pestek i gotuje, lub w całości żuje, najlepiej od 4 do 17, codziennie o 1 więcej, potem wstecz do 1, zwłaszcza w chorobach żołądkowych i kiszkowych. Powidła jałowcowe, lub herbata z jagód z mlekiem przynoszą wielką ulgę w cierpieniach pochodzących z kamieni.

Wywar z przetłuczonych jagód pobudza poty i pędzi mocz, który nabiera od tego zapachu fiołkowego. Z tych przyczyn używa się go przeciw wodnej puchlinie. W tymsamym celu służy jałowcowa kawa, przyrządzona z uprażonych i lekko przetłuczonych jagód. Jednak w puchlinie pochodzącej z choroby nerek lepiej jałowca nie używać, ponieważ zanadto pędzi z moczem i może spowodować pogorszenie. Drewno

jałowcowe skrobane, lub korzenie, w mocnym wywarze, pije się rano i na noc przeciwko liszajowatym wypryskom skórnym.

Powidła jałowcowe przyrządza się w sposób następujący: Świeże dojrzałe jagody tłucze się z gruba, nie naruszając pestek, wsypuje do naczynia i nalewa tyle wody, aby cokolwiek nad jagodami stała, potem gotuje się pół godziny na wolnym ogniu, cedzi przez gęste płótno i resztę mocno wyciska; płyn ten wyciśnięty wraz z przecedzonym smaży się na wolnym ogniu do gęstości miodu; można w końcu dodać nieco cukru. Wyborne to lekarstwo na wzmocnienie żołąwka, pędzenie wiatrów, pobudzenie potów i moczu. Łyżkę tych powideł rozprowadza się dwoma łyżkami wina lub wody i zażywa, po jedzeniu i na noc, po 2 do 4 łyżek.

58. **Jarzębina pospolita** (Sorbus aucuparia) znane powszechnie drzewo. Z jagód robią smaczne i posilne powidła, mające ponadto własności ściągające, w biegunkach i czerwonkach wielce użyteczne; ponadto działają na drogi moczowe, stąd skuteczne w dolegliwościach, z kamieni pochodzących. Używane codziennie, po małej łyżeczce, wzmacniają trawienie. Jagody, zebrane w jesieni i rozesłane na słomie, gdy je mróz zwarzy, mają kwas łagodniejszy i służą jako środek łagodnie rozwalniający i mocz pędzący. Tłuczone z jabłkami (1:3 jagód) i poddane fermentacji dają wyborny napój, podobny do wina.

59. **Jaskółcze ziele,** Glistewnik (Chelidonium majus). Łodyga prosta, 60 centymetrowa, gałęzista, nieco kosmata; liście pierzasto dzielne, cienkie, z wierzchu żółtawo zielone, pod spodem bledsze; kwiaty na końcu gałązek, jasno żółte, po kilka na szypułkach umiesz-

czone; strączki półtora cm. długie, zawierają dwa rzędy lśniących, czarnych nasion. Cała roślina, a zwłaszcza korzenie, zawiera w sobie sok żółty, ostry, palący, który na skórze powoduje palenie, i używa się do wygubienia brodawek, które się nim codziennie zwilża; na wewnątrz w większej dawce użyty szkodzi, powodując zapalenie żołądka. Wywar leczy zastarzałe wrzody u koni, korzeń z sadłem i solą utłuczony leczy parchy na głowie. Soku świeżego używają na wygubienie pluskiew, nacierając nim szpary w ścianach i łożach. W aptekach z ziela zbieranego w maju wytwarzają wyciąg (extractum celidonii), który jednak tylko lekarz przepisywać może. Bydło jej nie tyka, pszczoły miód zbierają.

Działanie starszych roślin jest ostre, nawet trujące, zwłaszcza korzeni; wewnętrznie używa się herbaty, tylko z młodych listków wiosennych, bardzo ostrożnie w dawkach małych, jako środka skutecznego, w chorobach układu limfatycznego i narządów wydzielniczych, w cierpieniach trzewiów brzusznych, w zakażeniu, zwłaszcza kiłowem i w stwardnieniu wątroby i wynikłej stąd żółtaczce. Polecają zmieszać sok z łodyg pół na pół z wódką i zażywać, zlaną z wierzchu ciecz, 3 razy dziennie po 5 kropli.

60. **Jasnota biała,** Pokrzywa głucha (Lamium album) rośnie wszędzie, po lasach, ogrodach, zaroślach, murach. Liście podobne do pokrzywy, lecz nie parzące; kwiaty w kątach liści, białe; smak słodkawy, zapach miodowy.

Działa moczopędnie, czyści krew.

Wewnętrznie używa się herbaty z ziela, a głównie kwiatów, w białych upławach, krwotokach, niedokrewności, biegunkach, skroflach, katarach płucnych, chorobach śledziony.

W niektórych krajach jadają młode pędy, jako jarzynę.

61. **Jęczmień pospolity** (Hordeum vulgare), pochodzący z środkowej Azji. Jęczmień surowy, odgotowany znany był, pod nazwą tyzanny, jako napój chłodzący i roztwarzający, we wszelkich chorobach garączkowych; odwar z jęczmiennego słodu bywa używany, jako środek odżywiający, w osłabieniu, wyniszczeniu, gnilcu i t. p. także do kąpieli. Jęczmień omielony, czyli kasza perłowa, bywa używaną w odwarze, jako kleik do picia, lub enem w katarach i biegunkach; gotowana na gęsto do okładów odmiękczających, w zapaleniach, stwardnieniach i t. p.

Napój ze słodu jęczmiennego przyrządza się w następujący sposób: Sześć łyżek suszonej na powietrzu delikatnej mąki jęczmiennego słodu, zalewa się pół garncem wrzącej wody, miesza, zostawia na kilka godzin, a potem przecedza. Jest to napój smaczny słodkawy, można doń dodać parę łyżek soku cytrynowego i cukru; nie można go jednak długo przechowywać,po paru dniach kwaśnieje. Ma własności odmiękczające, chłodzące i poprawiające soki. Używa się z wielkim pożytkiem, w gorączkach zapalnych, chorobach skórnych, wrzodach, szkorbucie, o ile nie spowoduje biegunki. Pije się zamiast zwykłego napoju.

62. **Jemioła pospolita** (Viscum album), mały, zielony krzew, rosnący jako pasorzyt na drzewach. Rośnie przedewszystkiem na dębach, lipach, brzozach, sosnach, jodłach, jesionach, osinach, leszczynie, dzikiej jabłoni i gruszach. Łodyga główna dzieli się na dwoje, każda z tych znowu na dwoje, każda z tych znowu na dwoje i tym sposobem cała roślinka przybiera kształt ptasiego gniazda. Dochodzi niekiedy do

4 stóp wysokości; w miejscu nowych gałązek łodyżki są w kształcie kolanek zgrubiałe. Liście lancetowate, naprzemian ległe, grube, tęgie, nieząbkowane, żółtawo zielone, trwające i przez zimę; kwiaty małe, zielonawe, bezszypułkowe, na wierzchołkach gałązek po 2—3 skupione, pojawiają się już w marcu i kwietniu. Owoc, jagody, w jesieni dojrzewające, różowe, przeźroczyste, wielkości grochu; zawierają w sobie lepki sok i podługowate nasiona, chciwie przez ptaki leśne, a zwłaszcza jemiołuszki, pożerane. Ptaki też najwięcej przyczyniają się do jej rozmnożenia: ziarna czepiają się ich dziobów i ptaki, wycierając je, pozostawiają na gałązkach. Lepkiego soku z jagód używano do łowienia ptaków; w tym celu gotowano jagody w wodzie, oczyszczano z nasion i mieszano z olejem lnianym i terpentyną. Starożytni wielką i dziwną moc przypisywali jemiole, zwłaszcza rosnącej na dębach; wiele narodów oddawało jej cześć religijną.

W celach leczniczych używa się wywaru z jagód, lub z ziela, przeciw padaczce, kurczom, krwotokom, katarom płucnym i przewodu pokarmowego. Sproszkowane jagody wypędzają robaki.

63. **Jesion pospolity** (Fraxinus excelsior) rośnie u nas w lasach; ponadto jako drzewo ozdobne koło dróg, dziedzińców i w ogrodach. Liście zebrane i ususzone są dobrym pokarmem na zimę, dla owiec, kóz i bydła rogatego. W czerwcu i lipcu osiadają niekiedy na liściach jesionu tak użyteczne w lecznictwie muchy hiszpańskie, czyli kantarydy. Kora służy do garbowania skóry i barwienia.

W leczeniu liście mają własności przeczyszczające; zalecają je także przeciw ukąszeniu jadowitych

gadów; w tym celu pije się sok wyciśnięty z liści, z dodatkiem wina, a wytłoczynami okłada się miejsce zranione. Kory można użyć, zamiast chininy, w zimnicy. W krajach południowych drzewo to wydaje z siebie sok, blado żółtawy, który krzepnie na korze i liściach i tworzy lichszy gatunek manny. Właściwej manny, mającej własności przeczyszczające i znanej w aptekach, jako Manna Calabrina dostarcza w Sycylji i Kalabrji t. zw. jesion kwiecisty i okrągłolistny. W Syberji piją wywar z liści w chorobach wenerycznych.

64. **Jeżyna,** Ożyna, Ostrężnica (Rubus fructicosus). Krzew do 7 stóp wysokości dochodzący, mający kwiaty białe lub czerwone, owoc — jagody kształtu malin, znacznie większe, gdy dojrzeją, czarne, mające smak przyjemny, słodkawo winny, orzeźwiający. Rośnie w zaroślach, nad brzegami strumieni; kwitnie w czerwcu, jagody dojrzewają w sierpniu. Jagody zawierają w sobie sok fioletowy, używany do barwienia wina. Liście mogą służyć zamiast herbaty chińskiej.

Jako środek leczniczy służy jeżyna przeciw skroflom, chorobom skórnym, liszajom, pryszczom i t. p. W tym celu przyrządza się z młodych, zbieranych przed kwitnieniem liści, herbatkę, a większe suszy na kąpiele.

Sok z dojrzałych jagód, użyty zewnętrznie do obmywania i napuszczania, leczy różne wypryski skórne.

Jagody surowe, lub gotowane są zdrowe, zwłaszcza dla skrofulicznych.

65. **Jodła pospolita** (Pinus abies) znane powszechnie u nas drzewo iglaste.

Z kory jodły można otrzymać terpentynę. Żywica ta zbiera się na wiosnę i niekiedy w jesieni, pod korą w postaci wypukłości, wielkości orzecha laskowego, lub włoskiego, które same pękają, lub bywają nakłuwane nożem. Młode szyszki, zbierane w czerwcu, posiekane i gotowane dają olejek terpentynowy; z oczyszczonych nasionek wytłacza się olejek, będący mieszaniną tłustego oleju, olejku lotnego i żywicy; ma kolor żółtawo brunatny, zapach przyjemny balsamiczny, smak zrazu łagodny, korzenny, później nieco palący; w flaszce nabiera gęstości syrupu; służy do nacierania, w bólach reumatycznych. Kora z młodych drzew służy do garbowania skór, a młode pędy, jak pędy świerku, do warzenia piwa.

66. **Józefek,** Hyzop lekarski (Hyssopus officinalis) rośnie na gruzach, starych murach i hodowany w ogrodach. Łodyżka 12 centymetrowa i wyższa, u dołu drzewiasta; liście lancetowate, kwiaty zebrane w kupki, błękitne, niekiedy czerwone lub białe. Liście i kwiaty mają smak gorzkawy, zapach silny aromatyczny i bywają używane do przyprawy potraw.

W celach leczniczych używa się herbaty z józefku, w katarach płucnych, kaszlach, zaflegmieniach, astmie czyli dychawicy, a nawet w pierwszym okresie suchot. Zalecają go, jako środek niezawodny, w zwykłym katarze nosowym. W chorobach połączonych z gorączką i bólami ma szkodzić.

Zewnętrznie używa się herbaty z józefku do płukania gardła, w zapaleniach, z dodatkiem octu i miodu. Suszonych liści używa się do materacyków ziołowych, łodygi zachowuje się do kąpieli, sok wszy tępi.

67. **Kalina pospolita** (Viburnum opulus) krzew do 10 stóp dochodzący. Liście trzyklapkowe, długoogonkowe, z wierzchu jasno zielone, gładkie, pod spodem białawe, nieco owłosione, kwiaty na wierzchołkach gałązek w okazałe podbaldachy zebrane, biało zielone. Kwitnie w maju i czerwcu. Owoce, jagody jajowate, gdy w październiku dojrzeją jasno purpurowe; mają smak kwaskowaty, gdy je mróz nieco zwarzy, dość smaczne. Sok z nich wyciśnięty z dodatkiem czwartej części wody, po odbytem rojeniu zamienia się w wyborny ocet.

68. **Kasztanowiec pospolity** (Aesculus hippocastanum) dawniej kasztanem tureckim, gorzkim lub końskim zwany. Dziki, pospolity w Tybecie i Afganistanie, hodowany u nas od trzech wieków, w ogrodach, około dróg; miejscami nawet zdziczały; kwitnie w kwietniu i maju.

Dawniejsi lekarze przypisywali własności lecznicze korze kasztanowca, podając ją na podobieństwo wierzbowej, a nawet w zastępstwie chininy. Podobne własności przypisywano także nasionom kasztanowca dziś jeszcze podawanym w wielu chorobach zwierząt domowych. Są one ponadto bardzo pożywne, zawierając wiele skrobi, prócz tego może być z nich pędzony wyskok, naprzód jednak należy sparzyć je ukropem, celem wyciągnięcia nadmiernej goryczy i garbnika; w ten sposób przyrządzone służą na karm inwentarza wiejskiego, zwłaszcza dla kaszlących koni, oraz do tuczenia trzody; ponieważ z wodą się pienią, mogą być używane do prania, zamiast mydła; palonymi nawet kawę w potrzebie zastąpić można. Liści wonno gorzkich dodają do piwa w miejsce chmielu. Nasiona pokrajane i zalane spirytusem,

dostarczają wybornego smarowidła, na reumatyzm, newralgie, ból zębów. Można je dodać do nalewki z kwiatów kasztanowych, przez co działanie będzie jeszcze lepsze. Okłady z mielonych kasztanów, jaskółczego ziela i jałowca leczą artrytyzm i reumatyzm. Można także gotować te zioła i moczyć nogi, okrywając kocem, tak, by para i kolana rozgrzewała. Wprost po takiej kąpieli należy iść do łóżka, dobrze się przykryć i ogrzewać nogi flaszkami, wypełnionymi gorącą wodą, zawiniętymi w ręczniki.

69. **Klon pospolity** (Acer platanoides) rośnie u nas w lasach i ogrodach, lubi miejsca cieniste, koło źródeł i kanałów. Kwiat dostarcza pszczołom miodu, liście zielone ususzone dobrej paszy dla owiec i kóz, a opadające w jesieni służą na podkładkę do pieczenia chleba, któremu nadają przyjemny zapach i zapobiegają przypaleniu. Na wiosnę jest pełen soku, który przewyższa, co do własności, oskołę brzozową i otrzymuje się w ten sam sposób. Sok ten tyle ma w sobie cukru, że z 24 garncy, po 10 godzinnem gotowaniu, otrzymuje się 1 garniec syrupu, nieustępującego w niczem najlepszemu syrupowi z trzciny cukrowej. Gotując dalej, można otrzymać cukier i to funt z 4 garncy. Podług doświadczeń 100 drzew klonowych daje 120 funtów krystalicznego cukru, podobno dla drzew bez większej szkody. Sok ten w temperaturze wyższej ulega, po kilku dniach, fermentacji winnej, a potem octowej, dlatego należy go gotować natychmiast po zebraniu większej ilości; gotować należy na wolnym ogniu, ciągle mieszając łopatką, aby się nie przypalił i zbierać szumowiny, gdy się wygotuje, do gęstości syrupu; zlewa się go do płytkich naczyń i stawia w miejscu chłodnem, przez co gę-

stnieje i po kilkunastu dniach osadza przeźroczyste kryształki cukru. Wieśniacy robią zeń, na lato, trwały, bardzo przyjemny, słodkawo kwaśny napój. Liście służą do barwienia na żółto. W lecznictwie sok ma własności przeciwszkorbutyczne, a cukier ma działać dodatnio, w chorobach płucnych.

Podobne własności ma klon jaworowy.

70. **Kmin pospolity**, Karolek pospolity (Carum carvi). Korzeń wrzecionowaty, łodyga prosta, 2 do 3 stóp wysoka, liście dwa razy pierzaste, ogonkowate, listki wąskie, kwiaty drobne, białe, baldaszkowate. Rośnie na suchych łąkach. Kwitnie w czerwcu, a nasiona dojrzewają w lipcu. Korzenie kminu, zwłaszcza uprawianego, dają bardzo smaczną potrawę, podobną do pasternaku; można je też z octem i solą, albo miodem lub cukrem przyprawione, konserwować. Młodych roślin używają na smaczną i zdrową zieleninę, jako dodatek do jarmużu, lub kapusty; nadają tym jarzynom smak przyjemniejszy. Najwięcej jednak użyteczne są nasiona kminu, bez których niemal żadne gospodarstwo obyć się nie może. Jako zaprawa korzenna wchodzi do wielu potraw, chleba, placków, serów i gomółek; ma mocny, właściwy sobie zapach, który zawdzięcza wielkiej ilości olejku lotnego. Nasienie ma własności wzmacniające żołądek, pędzące wiatry i uśmierzające kolki, pochodzące z wiatrów. W tym celu zażywa się sproszkowane, albo w polewkach, albo jako wywar, albo powleczone cukrem, czyli tz. kandyzowane. Olejek, zażywany po 5 do 10 kropli, działa tak samo. Młode roślinki są ulubioną i zdrową dla bydła paszą, sianu udzielają przyjemnego zapachu.

71. **Koniczyna łąkowa** (Trifolium pratense) pospolita po łąkach, suchych pastwiskach, murawach, ponadto uprawiana na wielką skalę. Ziele, kwiaty i nasiona koniczyny podawano, od najdawniejszych czasów, w przewlekłych kaszlach i upławach, a zewnętrznie używano ich do okładów, na wrzody, oraz na plamy rogówki.

72. **Konopie siewne,** K. pospolite (Cannabis sativa) rosną dziko w Azji południowej, u nas oddawna uprawiane. Cała roślina posiada woń odrażającą i własności odurzające, dlatego też, bywa używaną, na wschodzie, jak opium, t. j. do wzniecenia wesołości, odurzeń, zachwyceń. Konopie moczone, czynią wodę do użycia nieprzydatną i mogą wytruć ryby, ponadto wyziewy z nich rozchodzą się daleko i zatruwają powietrze.

Nasiona konopi, czyli siemię, jakoteż wyciśnięty z nich olej bywają używane jako środki odmiękczające, osłaniające, uspakajające i chłodzące, w cierpieniach zapalnych i kurczowych. Mleko z utłuczonych nasion jest nader skutecznym środkiem, w chorobach dróg moczowych, zatrzymaniu moczu, i środkiem, łagodzącym boleści. Z kwiatów samczych robi się, z sadłem wieprzowem, maść na wrzody. Włókno płoskoni, przyłożone na miejsce dotknięte różą uśmierza ból i prężenie. Szarpie, zmaczane w wywarze z plew, odchodzących przy młóceniu konopi, przykładane na wrzody zadawnione, są skutecznem lekarstwem.

Mleko konopne, przyrządza się w sposób następujący: Czyste i nie zjełczałe siemie konopne tłucze się i gotuje w wodzie, na wolnym ogniu, i zbiera, tworzącą się na powierzchni wody, białą warstwę tłusz-

czu, którą, rozpuszcza się potem w wodzie, lub mleku. Mleka takiego używano u nas niegdyś powszechnie, w wielkim poście.

73. **Kopr pospolity** (Anethum graveolens). Łodyga prosta, łokciowa, gałęzista; liście włosienkowate, kwiat żółty, drobny, na wierzchołkach w baldaszki skupiony, nasiona płaskie, gładkie, skórkowate, brunatne. Rośnie dziko w krajach południowych, u nas utrzymuje się wszędzie w ogrodach warzywnych, gdzie raz posiany, zasiewa się sam, przez wypadłe w jesieni nasiona. Korzeń, liście i nasiona mają zapach i smak aromatyczny, przyjemny, listków używa się do zaprawy rozmaitych zup potraw. Liście i baldaszki służą do marynowania ogórków, nasiona do mięsa i salcesonów; dają im smak przyjemny korzenny i strawniejszymi je czynią.

Jako środek lekarski ma własności żołądek wmacniające i wiatry poruszające; niewiastom karmiącym przysparza mleka. Łagodzi kolki i kurcze. W tym celu, parzy się łyżkę kopru, przez 5 do 10 minut, w filiżance mleka i pije ciepły. Skutek jest zwykle prędki. Sproszkowany koper, używany jak pieprz do potraw, wypędza wiatry i łagodzi wzdęcia. Proszek ten przyrządza się w ten sposób, że koper suszy się naprzód w piecyku, a potem miele na młynku od kawy.

Zewnętrznie używa się herbaty z kopru, jako wody do obmywań i naparzań oczu. W tym celu gotuje się pół łyżki sproszkowanego kopru, cedzi i tą herbatką przemywa, 3 razy dziennie oczy. Mocniej działają naparzania oczu, nad wywarem z łyżki kopru. Podobnie działają kminek i anyż.

74. **Koperek,** Fankiel (Foeniculum) z rodziny baldaszkowych. Najbardziej znany koperek włoski, czyli pospolity (Foeniculum officinale) jest to roślina dwuletnia, podobna do kopru pospolitego, lecz większa; dziko rośnie na południu, u nas hodowana w ogrodach. Ma smak silny, korzenny, zwłaszcza nasiona, służące jako kuchenna przyprawa. Przez destylację nasion otrzymują olejek eteryczny i wodę koperkową, używaną jako środek leczniczy w chorobach oczu.

75. **Koper koński**, albo wodny, niewłaściwie gałuchą (Oenanthe) zwany, rodzaj roślin z rodziny baldaszkowych, obejmujący zioła wodne, z pustą łodygą, rosnące u nas i na południu. Gałucha wodna, albo koper koński (Oenanthe phelladrium aquaticum) dochodzący do dwuch metrów wysokości; wysuszonych owoców, używają jako środka wykstuśnego.

76. **Kosaciec słowiański,** Tęcza, Ziele fiołkowe (Iris florentina) pochodzi z Europy południowej, u nas hodowany w ogrodach. W celach lekarskich używany korzeń ma zapach fiołków, smak gorzkawy; w stanie świeżym pobudza wszelkie wydzieliny, w dawkach większych działa wymiotnie; suchy łagodnie pobudza i rozpuszcza śluz, i dlatego używano go, jako środka wykstuśnego, w chorobach płucnych. Obecnie używa się korzenia, jako t. zw. korzenia fiołkowego, do robienia syrupu fiołkowego, obsypywania pigułek, do żucia przy ząbkowaniu, do czyszczenia zębów, do proszków na włosy i mydełek; sproszkowany, wcierany w policzki, wywołuje rumieńce, zastępując rumienidło.

77. **Kozłek lekarski,** Bieldrzan, Koziołek (Valeriana officinalis) rośnie wszędzie, w lasach i zaroślach, na miejscach wilgotnych, równie jak i suchych. Łodyga

prosta, niekiedy do półtora metra dochodząca, pusta; liście naprzemianległe, pierzaste, kwiaty w baldaszkach, białawo czerwone; smak ostry, korzenny; zapach przypominający mocz koci, niemiły. Kwitnie od czerwca. Zbiera się korzenie w jesieni, z roślin mniejszych, które oczyściwszy, nawleka się na sznurki i suszy. Zbierając dziko rosnący, trzeba uważać, by go nie pomieszać z trującym szalejem.

Kozłek działa uspakajająco i wzmacniająco na nerwy, uśmierza kurcze, wypędza robaki.

Wewnętrznie używa się wywaru z korzenia lub sproszkowanego korzenia, w kurczach, osłabieniu nerwów, padaczce, histerji, śledziennictwie, kurczach żołądka i osłabieniu serca, w gorączce. Zbyt wielkie dawki powodują nudności i wymioty.

78. **Krwawnik pospolity,** Zeniszek krwawnik (Achillea millefolium). Łodyga prosta, łokciowa, nieco kosmata, brózdowana, tylko ku wirzchołkowi gałęzista, liście podłużne, dwa razy pierzaste, przedziałki drobne, liczne, ząbkowane, kwiaty białe, lub nieco różowe, baldaszkowate. Rośnie wszędzie, przy drogach i płotach, na miedzach i pastwiskach, kwitnie przez całe lato. Ma smak ściągający korzenno-gorzkawy, zapach aromatyczny, zwłaszcza kwiaty.

W lecznictwie ma własności ściągające, uśmierzające, przeciwkurczowe i gojące. Herbata z kwiatu jest skuteczną na kurcze żołądka, wietrzne kolki, dolegliwości pochodzące z kamieni, bolesne czyszczenia miesięczne, bóle popołogowe, wstrzymanie czyszczeń, dolegliwości hemoroidalne i wszelakie cierpienia maciczne.

Świeże liście roztarte, lub sok z nich zmieszany z łojem, oliwą, lub woskiem, dają bardzo skuteczny plaster na wrzody.

79. **Kukurudza pospolita** (Zea mays), zwana także turecką pszenicą, pochodzi z Ameryki. Nadzwyczajna plenność i łatwość uprawy były powodem szybkiego rozpowszechnienia się kukurudzy; w niektórych krajach stała się głównym środkiem spożywczym ludności. Lubi grunt piaszczysty, z szarym pomieszany, w tłustym i ciężkim rośnie wprawdzie bujniej, lecz mniej wydaje ziarna. Słoma z kukurudzy służy na paszę i podściółkę, nadto na pokrycie dachów, do wypalania potażu, plecenia koszów, fabrykacji papieru, wyścielania materaców i t. p.

W czasie rozwoju kłosów zawierają źdźbła kukurudzy wiele słodkiego soku, z którego można wygotować dobry syrup cukrowy, przyczem należy odrzucić liście otulające pręty i kłosy, ponieważ mają smak cierpki, gorzki. Zielona słoma i kłącze są dobrym karmem dla bydła. Z ziarna wyrabiają mąkę, krupy, piwo i wódkę; w tuczeniu bydła świń i ptactwa domowego wszelkie inne ziarno przewyższa.

Pod względem lekarskim, wywar kukurudzy ma własności klejowate i łagodnie rozwalniające; w tym celu gotuje się naprzód całe ziarna w wodzie, przez minut 15, i wywar ten wylewa, poczem ziarna tłucze się i gotuje i kleik wygotowany słodzi. Mąka kukurudziana może służyć do rozmiękczających okładów i w zupełności zastąpić, pod tym względem, siemię lniane; przewyższa je nawet przyjemniejszym zapachem, nie kwaśnieje tak szybko i dłużej zatrzymuje wilgoć.

73. **Kurze ziele,** Dąbrówka, Srebrnik drzewianka (Potentilla tormentilla, Thormentilla erecta) rośnie wszędzie, w lasach, zaroślach i na suchych miejscach. Łodyga prosta, lub nieco pochyła, 30 centymetrowa,

gałęzie dwudzielne, kwiaty żółte, korzenie pełne czerwonego soku.

Korzeń kurzego ziela ma własności ściągające, działa dodatnio w biegunkach i czerwonkach, zwłaszcza u zwierząt; ponadto okazał się skutecznem w krwawem moczeniu u bydła. Doskonale garbuje skórę, a przytem czyni ją trwalszą i, jako obficie u nas rosnący, powinien znaleźć szersze zastosowanie, zwłaszcza do garbowania skór delikatniejszych. Korzenie do garbowania przeznaczone zbiera się w maju i czerwcu. Stary korzeń tej rośliny świeżo rozcięty świeci, jak drzewo spróchniałe.

74. **Len** (Linum usitatissimum), pochodzący ze wschodu, uprawiany dla cennego włókna; w niektórych okolicach rośnie zdziczały. Roślina jednoroczna, do 60 cm. dochodząca, o łodydze prostej, tęgiej, u góry rozgałęzionej, liściach bezogonkowych, lancetowatych, kwiatach zebranych w wiechy, niebieskich, niekiedy białych, nasionach jajowatych, ścieśnionych, połyskujących, kasztanowato-brunatnych. Nasiona lnu, t. zw. siemię lniane, zawiera bardzo dużo tłustego oleju, śluzu, gumy, białka i nieco żywicy. Nasiona zmielone dają mąkę lnianą, wyciśnięte — olej lniany; pozostałe po wyciśnięciu t. zw. makuchy służą za pokarm dla zwierząt domowych i nawóz.

Wywar z przetłuczonego nieco siemienia lnianego ma własności odmiękczające, łagodzące i chłodzące; używa się go w uporczywych kaszlach, zaburzeniach żołądka i kiszek, w trudnem moczeniu i pierwszym okresie trypra.

Zewnętrznie używa się siemienia utłuczonego na mąkę i gotowanego w wodzie, jako najskuteczniej-

szych okładów rozmiękczających, w zapalnych obrzękach, guzach i wrzodach.

75. **Lewanda prawdziwa** (Lavandula vera) o liściach lancetowatych i kwiatach błękitnych, rośnie dziko na południu, u nas hodowana w ogrodach; smak ma kamforowo gorzkawy, zapach korzenny, kwitnie od lipca.

W celach leczniczych używa się olejku lewandowego, po 5 kropli, parę razy dziennie, przeciw nawałowi krwi, bólom głowy, wzdęciom, nudnościom, zawrotom głowy, brakowi apetytu.

Zewnętrznie do kąpieli i nastój spirytusowy, do nacierania w reumatyzmie.

76. **Leszczyna pospolita,** (Corylus avellana). Kotki, nalane spirytusem, albo okowitą i postawione przez pewien czas, w cieple, dają bardzo skuteczny balsam, na rany; ususzone, zmieszane z sianem i dawane owcom, w jesieni i na wiosnę, przez dni kilkanaście, mają być skutecznym środkiem zapobiegawczym przeciw chorobie gnilnej u tych zwierząt. Jądra dojrzałych orzechów zawierają 60 procent wagi doskonałego oleju, który może się równać z migdałowym, a nawet oliwą. Wytłoczyny orzechów są dobrym pokarmem dla domowego ptactwa i drobiu. Orzechy przeznaczone do przechowania należy zbierać zupełnie dojrzałe, albo, gdy same z drzewa opadną; niedojrzałe szybko się psują, jądra marszczą się i wysychają. Jądra orzechów są powszechnie ulubionym owocem; spożyte w zbyt wielkiej ilości powodują niestrawność, chrypkę, a nawet, u skłonnych, dychawicę. Aby smak orzechów uczynić przyjemniejszym, kładzie się oczyszczone jądra do świeżego mleka, na godzin 12. Tymże sposobem można od-

świeżyć i poprawić smak orzechów starych, już nieco zjełczałych.

77. **Lilja biała** (Lilium candidum). Liście kwiatowe i łodygowe lilji białej, przykładane na rany, dzielnie je goją; woda liljowa, użyta do mycia, oczyszcza skórę i płeć czyni delikatną. Wodę tę przyrządza się w sposób następujący: Weź płatków kwiatowych lilji białej pół funta, nalej wody funtów 8, storaxu gramów 40. Mieszaninę tę destyluje się, w łaźni wodnej, przy powolnym ogniu.

78. **Lipa drobnolistna.** (Tilia parvifolia), w dawnych zielnikach zwana czarną, a zwykle pospolitą, wczesną, lub lipiną. Pospolita w Europie, dzika ku wschodniemu południowi, w lasach i ku zachodniej północy, na brzegach lasów, w gajach i polach, sadzona zaś koło dróg i po ogrodach, dla swej miłej cienistości; kwitnie w lipcu.

Jako lekarstwa używają od najdawniejszych czasów kwiatów lipowych, jako środka pobudzającego i wzniecającego poty, w rozlicznych nieżytowych i gościowych cierpieniach; węgla lipowego jako środka przeciwgnilnego, na różne zanieczyszczone wrzody, rany i zgorzelinę, ponadto do czyszczenia zębów, łyka zaś, jako środka odmiękczającego, na wrzody i rany.

Drzewo lipowe lekkie, białe i zwięzłe jest znakomitym materjałem dla snycerzy, węgiel z niego do robienia prochu; łyka używają na sznury, powrozy, maty, rogóżki, opałki, kobiałki, koszyki i do wiązania w ogrodnictwie; liści na karmę dla bydła, chociaż po nich masło ma być łojowate; wreszcie kwiaty dostarczają najwięcej cenionego i wonnego miodu, zwanego lipcem.

Z nasion wytłaczają słodki olej, nieustępujący prowanckiej oliwie, podobny do migdałowego; obłuskane nasiona dają oleju połowę swej wagi. Olej ten ma tę własność, że nie krzepnie i w lampach dłużej się pali, niż oliwa. Pozostałe otręby, czyli kuchy, użyte do mycia, nadają skórze delikatność i białość, jak migdałowe.

Świeże liście przykładane na zaognione części uśmierzają ból i leczą.

79. **Lukrecja gładka** (Glycyrrhiza glabra), rosnąca dziko na południu, około 2 metry wysoka, o kwiatach biało-fioletowych. Zagęszczony sok, zwany w handlu lukrecją, otrzymuje się przez odparowanie wyciągu świeżych korzeni.

W celach leczniczych używa się najczęściej stężałego soku, znajdującego się w handlu, w formie laseczek, lub herbatki z korzenia, w kaszlu, zeflegmieniu, zaziębieniu...

80. **Łopian pospolity,** Łopuch, Kostropacz (Lappa officinalis) rośnie wszędzie, na miedzach, gruzach, przy płotach i drogach. Łodyga do półtora metra wysoka, gruba, twarda, gałęzista; liście wielkie, pod spodem białawe; kwiaty purpurowe. Kwitnie od lipca.

Działa rozwalniająco, napotnie, moczopędnie, czyści krew.

Wewnętrznie używa się wywaru z korzenia, w podagrze, reumatyzmie, reumatycznym bólu zębów, świerzbie i innych chorobach skórnych; może w zupełności zastąpić kosztowną Sarsaparyllę. W tym celu bierze się 1 garść korzenia pokrajanego i suszonego, na pół garnca wody, gotuje, aż do wywrzenia połowy, cedzi i pije, po szklance, kilka razy

dziennie, lecz nie po jedzeniu, ponieważ wówczas powoduje niestrawność. Tenże wywar, przykładany ciepło, w podagrze bóle uśmierza, wzmacnia włosy, myjąc nim głowę. Nasiona pędzą mocz i lekko rozwalniają. Zalecają je, utłuczone i ukropem zalane, po pół filiżanki, co pół godziny, na boleści, z kamienia pochodzące. Liście świeże, przykładane na zastarzałe rany i wrzody, przyspieszają ropienie i goją. Liście ugniecione i przykładane, służą na wodne opuchliny i zewnętrzne zapalenia. Sok, wyciśnięty z utłuczonych liści łodygi i korzenia, po filiżance codzień użyty, służy w szkorbucie, skroflach, zatrzymaniu miesięcznych oczyszczeń. Łodygi na wiosnę, póki są miękkie, z powłoki odarte i w wodzie ugotowane, mają smak szparagów. Można też, z dodatkiem soli, octu i oliwy, dobrą z nich mieć sałatę, albo marynować, jak ogórki. Korzenie zbierane na wiosnę, dają potrawę zdrową, mającą smak karczochów. Łodygi spalone dają wiele potażu. Bydło tej rośliny nie tyka.

81. **Łozina** (Salix pentandra) rośnie u nas powszechnie, na moczarach, nad brzegami rzek. Smak i zapach ma podobny do liści bobkowych.

W celach leczniczych używa się kotków czyli kwiatów, których garść zaparza się litrem wody wrzącej i gdy naciągnie, (bez gotowania) pije na osłabienie żołądka i w nerwowości. Świeża kora z rocznych gałązek ma zapach przyjemny, orzeźwiający; smak gorzkawy, balsamiczny. Gotowana lub sproszkowana, zażywana na koniec noża, 3 razy dziennie, leczy osłabienie nerwowe i mięśniowe, zimnicę, szkorbut, krwawe i flegmiste biegunki, białe upławy, katary pęcherza i cewki moczowej.

Wywar wodny służy do płókania ust, gnijących dziąseł w szkorbucie, i w flegmistych zapaleniach gardła.

82. **Macierzanka,** Cząbr pospolity (Thymus serpillum) rośnie na miejscach wyniosłych, suchych, piaszczystych. Łodyga czerwonawa, twarda, czołgająca, liście jajowate, kwiaty czerwonawe. Zapach aromatyczny, miły. Kwitnie od czerwca.

Działa napotnie, moczopędnie, czyści krew.

Wewnętrznie używa się herbaty z całego ziela, w chorobach wątroby, śledziony i nerek, w niestrawności, kurczach żołądkowych, wzdęciach i krztuścu (kokluszu).

Macierzanka leczy kaszel, wilgotną astmę i koklusz, zwłaszcza zmieszana z podbiałem i bluszczykiem przyziemnym. Zalecają ją także w chorobach żołądkowych i jako środek wzmacniający, przyspieszający przemianę materji, pobudzający czynność skóry i innych narządów. Herbata z macierzanki działa skutecznie w ostrem zatruciu alkoholem i usuwa z tejże przyczyny powstałe bóle głowy. Działa także dobrze w krwiopluciach, w zatrzymaniu regularności i przeciw robakom. W krwotoku nosowym zażywają sproszkowaną macierzankę, na sposób tabaki, z dobrym wynikiem.

Zewnętrznie używa się wywaru na obrzęki zapalne i ropnie. W tym celu dwie garści gotuje się w pół litrze wody, aby raz zawrzała, dodaje połowę octu, macza chusty w tym ciepłym wywarze, dobrze wyciska i kładzie na miejsca bolące, zmieniając, gdy ostygnie. Użyta do kąpieli wzmacnia nerwy i skórę; kąpiele te są wskazane zwłaszcza u dzieci słabowitych i skrofulicznych.

Z liści można przyrządzać herbatę.

83. **Majeran ogrodowy,** Lebiotka pospolita, Majeranek, Marjanek, (Origanum majorana), pochodzący z krajów południowych, u nas hodowany w ogrodach, dostarcza znanej przyprawy kuchennej.

W celach leczniczych używa się herbaty, z ziela i kwiatów, przeciw katarom i kurczom żołądka, kolkom brzusznym, kamieniom nerkowym, puchlinie, katarom okrzelowym, przeziębieniu, niestrawności, chorobom macicy. Zewnętrznie do kąpieli, okładów i płókania.

84. **Mak ogrodowy,** M. siewny (Papaver somni ferum) dziki rośnie obficie na wschodzie; u nas hodowany w ogrodach, w rozlicznych i strojnych odmianach, tak co do barwy jako i budowy kwiatu, kwitnie w czerwcu i lipcu.

W celach lekarskich używano, od najdawniejszych czasów, niedojrzałych główek maku polnego, nasienia maku białego i soku z tychże, wytoczonego przez nacięcie i stężałego lub wywarzonego do suchości, jako t. zw. opium. Wszelkie usiłowania, w celu otrzymania opium, z roślin u nas w Europie uprawianych, okazały się bezskuteczne, a to dlatego, ponieważ nasz mak zawiera za małą ilość tego składnika i w każdej miejscowości odmiennej mocy i odmiennych własności. Na wschodzie używają opium, jako środka odurzającego, rozweselającego, w celu wywołania na chwilę rozkosznych marzeń, aby potem odpłacić za nie niepowetowaniem wyniszczeniem ustroju i odrętwieniem ducha. Główki makowe, oraz nasiona mają tesame własności, lecz w bardzo niskim stopniu, dlatego też używane bywają u dzieci i u ludzi, bardzo osłabionych. Główki podają w odwarze, albo w postaci syrupu, z nasion zaś wyciskają smaczny

olej, mogący zastąpić oliwę, a dla chorych przyrządzają z nich napój mleczny, używany jak mleko migdałowe.

85. **Maczek polny** (Papaver erraticum). Świeże kwiaty służą w suchych silnych kaszlach i dychawicy. W tym celu szczyptę suszonych płatków kwiatowych zaparza się pół litrem wrzącej wody i, po przestygnięciu, pije często. Niedojrzałe główki tego maku, wygotowane aż do gęstości miodu, łagodzą uparte kaszle, rozpuściwszy dwie małe łyżeczki tego wyciągu, w szklance osłodzonej miodem wody i pijąc często po łyżce. Maczku nie należy używać w kaszlach flegmistych, ponieważ zatrzymuje flegmę, co jest oczywiście szkodliwe.

86. **Malina pospolita** (Rubus idaeus) znany krzew, kwitnący biało i mający jagody czerwone, z wielu mniejszych złożone, nieco kosmate. Rośnie w zaroślach, nieco zacienionych, koło rowów i strumieni, w gruncie dobrym, pulchnym. Kwitnie w maju; owoce dojrzewają w lipcu. Bardzo cenione jagody mają własności wzmacniające, chłodzące i łagodnie rozwalniające. Sok, albo syrup malinowy, jest dla chorych najprzyjemniejszem orzeźwieniem.

Smaczne wino malinowe przyrządza się w następujący sposób: Weź 6 kwart dojrzałych wybranych malin, nalej na nie 10 kwart wody miękiej i postaw na miejscu chłodnem, na dni 4, poczem przecedź wszystko i wygnieć przez sukno, a otrzymany płyn zlej do beczułki, dodaj 2 kwarty białego zagotowanego i zszumowanego miodu patoki, skłóć wszystko i zmieszaj należycie, włóż do beczułki kawałek chleba białego, podrumienionego, zmaczawszy go wprzódy w świeżych białych drożdżach; wkrótce nastąpi ro-

jenie; gdy się skończy, zlewa się płyn do innego naczynia, lub do butelek, aby się klarował; butelek nie należy zatykać zbyt mocno. Takie klarowanie i zlewanie ponawia się jeszcze dwa razy, a gdy już żadnych mętów na dnie butelek nie będzie, wówczas wypełnia się je i korkuje mocno i chowa w chłodnej piwnicy.

Ocet malinowy, wodą rozcieńczony, daje napój chłodzący i zdrowy; robi się w sposób następujący: Weź malin 2 kwarty, wsyp do gąsiora, wlej na nie tęgiego octu kwart 4 i postaw na słońcu, lub w miejscu ciepłem, na dni kilka, kłócąc je w ciągu dnia kilkakrotnie; gdy męty opadną i ocet się wyklaruje, zlej go do butelek, zatkaj mocno i chowaj do użycia. Drugi sposób: Do naczynia, napełnionego malinami, wlej dobrego winnego octu tyle, ile się zmieści, postaw naczynie w miejscu chłodnem; po trzech dniach przecedź płyn, przez worek sukienny, dodaj na każdą kwartę pół funta cukru, zagotuj w kotle dobrze pobielanym i szumuj dokładnie; gdy ostygnie, zlej do butelek, zakorkuj i przechowaj w piwnicy. Sok w ten sposób przyrządzony nie ustępuje w niczym limonadzie cytrynowej, a nawet jest od niej smaczniejszy. Suszone maliny zalane wrzącą wodą dają herbatę zdrową i przyjemną w smaku.

87. **Malwa,** Prawoślaz ogrodowy, Róża czarna (Althaea rosea) pochodzi ze wschodu, u nas hodowana w ogrodach, jako roślina ozdobna. Łodyga dorasta niekiedy do trzech metrów, kwiaty różnobarwne, w kątach liści. Smak ma cierpki, zapachu nie ma.

Herbaty z kwiatów malwy używa się wewnętrznie, w zaflegmieniu piersiowem, a zewnętrznie do płókania w chorobach gardła. Miesza się zwykle malwę

z kwiatem dziewanny. Nader skutecznie działa para z gorącego wywaru malwy w chorobach uszu i gardła (do wdychiwań i naparzań).

88. **Marchew** służy do przyrządzania smacznych i zdrowych potraw kuchennych. Można z niej przyrządzać sok, lub syrup, mogący zastąpić syrup cukrowy. W tym celu wybiera się korzenie największe; oczyszczone starannie, obmywa w kilku wodach, obcina drobne korzonki, wycina miejsca rdzawe i zielonawe, mające w sobie gorycz, kraje w drobne kostki, kładzie do kotła, zalewa dostateczną ilością wody i gotuje, ciągle mięszając dopóty, aż wzięta w palce łatwo daje się pognieść i tak ugotowaną zlewa do worka lnianego, wygniata z niej sok, który wygotowany, przy ciągłem szumowaniu, aż do pozostałości ⅓ części, zlewa się do naczyń szklannych, lub kamiennych. 24 garncy marchwi dobrze wygniecionej daje 1 garniec syropu.

W celach lekarskich podaje się marchew surową dzieciom naczczo, albo sok z niej przeciw robakom. Syrup z marchwi zażywany po pół łyżki rozrzedza flegmę i leczy skutecznie kaszel i chrypkę.

Marchew surowa utłuczona na miazgę i przykładana na świeże oparzenia, prędko je goi; taż miazga po wyciśnieniu z niej soku, ogrzana, jako okłady na rany i wrzody, ból łagodzi. Okłady tego rodzaju zmienia się dwa razy na dobę. Świeżo utarta marchew, przykładana na popękane brodawki piersiowe kobiet, szybko je goi. Sok wyciśniony ze świeżo utartej marchwi, użyty do płukania gardła, leczy zapalenie tegoż, zwane ślinogorzem.

Wśród dyetetycznych środków zapobiegających tworzeniu się kamieni w nerkach i pęcherzu moczo-

wym, oraz łagodzących bóle z kamieni wynikające, jednym z najdzielniejszych i najpewniejszych są nasienia dzikiej marchwi. Łyżkę tych nasion zalewa się kwaterką wrzącej wody, a gdy naciągnie, pije się z rana i na noc, po kilka filiżanek, ciepło, jak herbatę albo też utłuczone na proszek zażywa codziennie, na koniec noża.

Kataplazm z marchwi na raka: Świeżą, oskrobaną marchew utrzyj na tarce; gdy ze zbytecznego soku ocieknie, ogrzej gęstą miazgę, przyłóż na owrzodzenie i okryj ciepłymi chustami. Kataplazm ten okazał się skutecznym na złe rakowate wrzody, łagodził bóle, zmniejszał ropienie i cuchnienie, odmiękczał twarde brzegi i niekiedy zupełnie leczył. Trzeba go z rana i na noc zmieniać, a wzród wymywać ciepłą wodą.

89. **Mącznica lekarska,** Niedźwiedzie grono (Arbutus uwa ursi) rośnie na ziemi piaszczystej, na brzegach lasów, gdzie tworzy obszerne kępy. Krzew, około półmetrowy, gałęzisty; gałązki czerwonawe, po ziemi rozesłane; liście jajowate, twarde; kwiaty czerwonawe, jagody drobne, jasno pąsowe; smak liści gorzkawy; kwitnie od maja.

Działa moczopędnie, ściągająco, wzmacniająco, przyspiesza przemianę materji.

Wewnętrznie używa się sproszkowanych liści, lub wywaru, w dawkach małych, ponieważ większe powodują wymioty, w cierpieniach pochodzących z kamieni, w nerkach i pęcherzu, w katarach dróg moczowych, chronicznym tryprze.

Zewnętrznie używa się wywaru do przepłukiwań cewki moczowej, w tryprze.

90. **Mech Islandzki,** Płucnica Islandzka, Obrost, (Cetraria islandica) obficie rośnie u nas, w okolicach

górzystych, na nagich skałach, w suchych, sosnowych lasach, pod pniami drzew, wśród mchu i wrzosu; niekiedy pokrywa wielkie przestrzenie, zwłaszcza w Islandji. Należy do rodziny porostów, ma plechę chrząstkowatą, do 10 cm. dochodzącą, szarą lub brunatną, pod spodem białą. Zawiera dużo mączki, zwanej licheniną, ponadto gorzknik, cukier, gumę, śluz i liczne sole, nawet jod i brom; nic więc dziwnego, że służyć może za pokarm i dzielny środek lecznicy. Zapachu nie ma żadnego, smak gorzki, ściągający. Zbierać go można w każdej porze roku, nawet z pod śniegu, lepiej jednak z ziemi wilgotnej, ponieważ z suchej wyrywa się razem z ziemią. Zebrany, suszyć należy w przewiewnem miejscu i pakować w worki.

W celach leczniczych używa się wywaru, z drobno pokrajanego lub sproszkowanego, przedewszystkiem w przewlekłych chorobach płucnych, suchotach, ogólnem osłabieniu, kokluszu, czyli krztuścu; ponadto zalecają go w odrze. Jedynie w krwiopluciu i gorączce, towarzyszącej chorobie płucnej, należy być ostrożnym i bez porady lekarskiej płucnicy nie zażywać.

Aby ją pozbawić nadmiernej goryczy, należy, przed użyciem, zalać zimną, lub gorącą wodą i wodę tę po godzinie odlać, poczem na 10 gramów porostu nalewa się litr wody, lub mleka i gotuje, około pół godziny, cedzi, słodzi i zażywa; można wywar ten osłodzić miodem, lub cukrem.

Mieszkańcy Islandji i niektórych okolic Rosji mielą porost ten na mąkę, lub kaszę; jest tak pożywny, że wystarczy do odżywienia ciężko pracujących ludzi. Przed ususzeniem i zmieleniem na mąkę, należy go pozbawić zbytniej goryczy, w sposób po-

wyżej podany; tak przyrządzony może służyć także za paszę, dla bydła.

Porosty drzewne, zwłaszcza rosnące na sosnach i dębach, zawierają w sobie wiele bardzo cennych własności leczniczych i mogą w części zastąpić porost islandzki.

91. **Melisa,** Matecznik, Rojownik lekarski (Melissa officinalis) uprawiana w ogrodach, zwłaszcza przez pszczelarzy. Łodyga do 70 cm. dochodząca, gałęzista, liście podługowato-jajowate, kwiaty białe, drobne, z kątów liści wyrastające; smak i zapach korzenny, podobny do skórki cytrynowej.

Działa pobudzająco, przeciwkurczowo, rozgrzewająco i napotnie.

Używa się herbaty i liści w nudnościach, kolkach, rżnięciu żołądka, zatrzymaniu regularności, zaziębieniu, wzdęciach, blednicy, histerji, migrenie, nerwowem biciu serca, zawrotach i bólach głowy, melancholji.

Zewnętrznie używa się z innymi ziołami do materacyków i okładów, jako środka rozdzielającego. Dzieci płaczliwe, nerwowe, kąpane w tej roślinie, robią się spokojne i wesołe.

92. **Mięta kędzierzawa** (Mentha crispa) powszechnie znana, hodowana w ogrodach, niekiedy rosnąca dziko, nad brzegami strumieni. Podobna do mięty pieprzowej, od której różni się liśćmi, które mają kształt jajowaty, lub kolisty i są pofałdowane, kędzierzawe. Cała roślina ma smak korzenny, gorzkawy, zapach znany, mocny, którego przez suszenie nie traci. Krowy i owce mają, po zjedzeniu mięty, tracić mleko, co ludzie zabobonni zwykle przypisują czarom. Liście

włożone do mleka zapobiegają kiśnieniu. Kwitnie w lipcu.

Działa podniecająco na narządy trawienia, nieco moczopędnie, wzmacnia nerwy, pędzi wiatry.

Używa się herbaty z liści przeciw kwasom żołądkowym, wzdęciom, osłabieniu żołądka, biegunkom i czerwonce. Woda przekroplona z mięty działa nader skutecznie na wzmocnienie przewodu pokarmowego i nerwów.

Zewnętrznie używa się świeżych lub nieco rozgrzanych liści do okładów na piersi, po odłączeniu dziecka, celem usunięcia mleka i na obrzęki. Liści suszonych używa się samych lub w połączeniu z innymi ziołami wonnymi, do materacyków na suche bóle i obrzęki, do kąpieli dla dzieci, cierpiących na przewlekłą biegunkę i powiększenie gruczołów brzusznych. Wywar mięty, w postaci okładów, ze zmaczanych w nim chustek, służy do rozpędzenia obrzęków, powstałych z uderzenia, zgniecenia lub przyczyn wewnętrznych. Mleczarki nasze używają mięty do wyparzania garnków przeznaczonych na mleko, co zapobiega przedwczesnemu kwaśnieniu.

93. **Mięta pieprzowa** (Mentha piperita) dziko rośnie w Anglji, u nas hodowana w ogrodach. Łodyga do 60 cm. dochodząca, czworokątna, często czerwonobrunatno nabiegła, liście jajowate podłużne, ząbkowane, kwiaty czerwonawe, skupione w główkach. Zapach i smak ma mocny, przenikający, w ustach wywołuje naprzód uczucie ciepła, po którym następuje chłód przyjemny. Głównym działającym w niej składnikiem jest olejek eteryczny, miętowy, który wydobywają przez destylację mięty z wodą i używają do zaprawiania mydeł i wódek. Kwitnie w sierpniu,

do użytku aptecznego zbiera się jeszcze przed rozwinięciem pączków.

Wewnętrznie używa się herbaty z całego ziela, w niedomaganiach żołądkowych, wymiotach, kolkach, wzdęciach, braku apetytu, zatrzymaniu regularności, w nerwowem biciu serca, ogólnem osłabieniu, cuchnieniu z ust. Herbata z mięty, używana codziennie rano i wieczór po filiżance, wzmacnia trawienie i świetnie wpływa na stan ogólny, poprawiając, w krótkim czasie, wygląd i cerę. Tęsamą usługę oddaje ziele sproszkowane, zażywane dwa razy dziennie z wodą lub w potrawie. Osłabionym i ozdrowieńcom po ciężkich chorobach, cierpiącym na bicie serca, nudności i wymioty powinno się często podawać herbatę, lub proszek miętowy. Herbata z domieszką wina, używana codziennie przez czas dłuższy, po filiżance, usuwa cuchnienie z ust i nosa. Herbata z mięty, z domieszką octu, działa nader skutecznie w krwotokach płucnych, gotowana w mleku i pita ciepła, usuwa boleści brzucha. Ziele, przywiązane do czoła, łagodzi bóle głowy. Herbata z liści z małą domieszką octu winnego służy w krwiopluciu. Cukierki miętowe łagodzą kwasy żołądkowe i zgagę. Woda z mięty przekroplona jest bardzo skuteczna w różnych chorobach nerwowych.

Zewnętrznie używa się liści miętowych do okładów w bólach głowy, do orzeźwiających kąpieli, a olejku do nacierania czoła i skroni, w migrenie i nerwobólach szczęki z powodu próchnienia zębów.

94. **Migdał pospolity** (Amygdalus communis). Z migdałów słodkich wytłaczają olejek migdałowy, z gorzkich olejek migdałów gorzkich. Migdały słodkie, działają łagodząco, uśmierzająco, odmięk-

czająco; podawane bywają w postaci mleka migdałowego, czyli orszady; gorzkie, z powodu zawartości kwasu pruskiego, należą do silnych, zwłaszcza dla dzieci, trucizn; bywają używane w małej ilości, jako orszada, lub przekroplona woda migdałów gorzkich, jako środek znieczulający, sztucznie łagodzący. Pozostałe po wytłoczeniu oleju wytłoczki, czyli otrąbki migdałowe służą do mycia twarzy i rąk, jako świetny środek wydelikatniający i oczyszczający; mogą być ponadto użyte na odmiękczające okłady, zamiast mąki siemienia lnianego.

95. **Modrzew pospolity** (Pinus larix) nigdzie wyłącznych lasów nie tworzy, lecz żyje zmieszany z innymi drzewami. Lubi górzyste, zimne okolice; grunt nieco suchy, głęboki, żyzny i kamienisty najbardziej mu sprzyja.

Na wiosnę, gdy się listki rozwiną zupełnie, a zwłaszcza w czerwcu i lipcu, występuje z pęków listnych i młodej kory sok lepki ziarnisty, który ma własności łagodnie przeczyszczające manny kalabryjskiej. Najczystszą terpentynę t. zw. wenecką wyrabiają z modrzewiu. Najlepsza jest ta, która w czasie upałów przepaca się przez korę kroplami. Można ją także zbierać w większej ilości, w sposób następujący: Na wysokości pół metra nad ziemią wywierca się w pniu modrzewiowym dziurę aż do rdzenia, wtyka się odpowiednią rurkę, przez którą sączy się terpentyna, od maja do sierpnia, poczem otwór zatyka się drewnianym czopkiem. Silny pień wydaje 3 kilo terpentyny, corocznie w ciągu lat kilkudziesięciu, ale dobroć drzewa niemało na tem cierpi. Drzewa młode i bardzo stare terpentyny nie wydają. Liczne spostrzeżenia wykazały, iż nietylko drzewa

i krzewy rosną sporzej w lasach, w których modrzewie się znajdują, lecz nadto trawa u podnóża tego drzewa bujniej się krzewi.

96. **Morela pospolita** (Armenica vulgaris) pochodzi z Armenji. Nasiona moreli słodkie i gorzkie mogą zastąpić obie odmiany migdałów i dostarczyć dobrego oleju. Wyciekający z pnia lipotok nie ustępuje w niczem gumie arabskiej, podobnie jak z brzoskwiń, śliwy i wiszni.

97. **Morwa czarna** (Morus nigra) pochodzi z Azji środkowej. Owoce morwy mają zastosowanie lekarskie, jako środek chłodzący, orzeźwiający w chorobach zapalnych. Kory korzeni używano niegdyś, jako środka przeczyszczającego i przeciw tasiemcowi.

98. **Muchomor** (Agaricus muscarius). Używa się do trucia much, w którym to celu drobno pokrajany zalewa się gorącem mlekiem. Utarty na papkę i pozostawiony tak, aż się w płyn kleisty zamieni, gubi pluskwy, smarując nim szpary; nie należy mieszkać w tej izbie przez dni kilka, z powodu szkodliwego, odurzającego zapachu. Bydło rogate zjada go bez szkody, natomiast inne zwierzęta, jak psy, koty i t. p. zdychają po zażyciu. Zażyty, powoduje upojenie, zapamiętałą śmiałość, wściekły gniew, drzenie członków. Kamczadale przyrządzają z niego, z dodatkiem wierzbówki wąskolistnej, mocny napój, którego użycie sprawia im przyjemne fantazje i marzenia; w zachwyceniu tem miewają widzenia duchów, śpiewają i przepowiadają przyszłość.

99. **Mydlnica lekarska** (Saponaria officinalis) rośnie w zaroślach, gajach, przy drogach, nad strumieniami i rzekami, w całej Europie; w ogrodach — z kwiatem pełnym. Łodyga około pół metra wysoka,

liście lancetowate, kwiaty jasno różowe, smak zrazu słodkawy, potem gorzki, ostry. Kwitnie od czerwca.

Działa przyspieszająco na przemianę materji, rozrzedza flegmę, i podnieca poty. Używa się wywaru korzenia, w stwardnieniu gruczołów, chorobach wątroby, śledziony, przewlekłych katarach płucnych, i przewodu pokarmowego, gośću, wypryskach skórnych, a nawet kile.

Z powodu zawartości mydła bywa używaną do prania delikatnych tkanin i czyszczenia butelek.

100. **Nogietek ogrodowy,** N. lekarski (Calendula officinalis) rośnie dziko w Europie południowej, u nas hodowany w ogrodach. Łodyga około 40 cm. wysoka, liście łopatkowate, mięsiste, kwiaty duże, żółte. Zapach ma nieprzyjemny, smak słonawo gorzki. Kwitnie od lipca. Kwiatów używa się do farbowania chustek na żółto; fałszują nim szafran i barwią masło.

Używa się herbaty z ziela i kwiatów, jako środka moczopędnego, napotnego, roztwarzającego i czyszczącego krew, w zatkaniach trzewiów brzusznych, w żółtaczce, chorobach gruczołów, wrzodach, nawet rakowatych, w zatrzymaniu regularności; z kwiatów w chorobach przewlekłych, złośliwych.

101. **Ogórek zwyczajny** (Cucumis sativus) jest jedynym owocem, który się spożywa w stanie niedojrzałym; jest zdrowy i, o ile dobrze pogryziony, strawny. Sok z ogórków jest dzielnym środkiem przeciw suchotom i zimnicy. Zewnętrznie służy do obmywania twarzy, przeciw nieczystej cerze. Z nasion można przyrządzać chłodzącą orszadę.

102. **Olsza czarna** (Alnus glutinosa) drzewo dochodzące do 90 stóp wysokości, — lubi grunt wilgot-

ny, pulchny i żyzny i w wielu miejscach zarasta obszerne bagna.

Na młodych gałązkach olchy, zwilżonych rosą i rozrzuconych po mieszkaniu, siadają gromadnie pchły, przylepiają się do ich powierzchni i wówczas łatwo je wymieść i zniszczyć; powtarzając to częściej, można się uwolnić od tych naprzykrzonych pasożytów. W tensam sposób można uwolnić kurniki i ptaszarnie od wszów i innych owadów. W tymsamym celu kładzie się świeże gałązki olszy między sadzonki kapusty, celem wyniszczenia pcheł ziemnych, czyli t. zw. moszki. Brzegi rzek, które podmywa woda, umacniają korzenie olchy, natomiast nad brzegami stawów nie powinna być cierpianą, ponieważ liście opadające zanieczyszczają wodę i szkodzą rybom, wyjąwszy jedną olszankę, która żywi się opadającem nasieniem olszy.

Kora i liście olszowe bywały jako lek w użyciu z powodu ich własności gorzkich i ściągających; a liście jeszcze i dziś służą ludowi wiejskiemu do leczenia wrzodów, nabrzmień i porażeń, do rozpędzania mlekiem nabrzmiałych piersi, uśmierzania bólu kulszowego.

103. **Olsza biała** (Alnus incana) rośnie na miejscach suchszych, nieco mniejsza niż czarna, ma korę gładką, jasno popielatą, liście pod spodem białą wełną pokryte. Pod względem lekarskim, ma własności podobne do olszy czarnej.

104. **Orzech włoski** (Juglans regia) rośnie dziko w Persji, skąd przeniesiono go naprzód do Włoch i dlatego nazwano go włoskim. Potężnie rozgałęziony pień niekiedy dochodzi do 50 stóp wysokości. Kwitnie w drugiej połowie maja, owoc zawiązuje się w czer-

wcu, a ku końcowi września, lub na początku października dojrzewa. Kora i zielone łupiny zawierają brunatny barwik, który otrzymuje się, mocząc łupiny zupełnie dojrzałych orzechów, przez dni kilka, w wodzie, potem gotując ten wywar, barwiący wełnę, zaprawioną ałunem, na brunatno. Nacierając konie i inne zwierzęta zielonymi liśćmi, lub wyciśniętym z nich sokiem, chronimy je przed muchami w czasie letnich upałów.

Owoce orzecha są pożywne i strawne. Delikatna błonka, pokrywająca jądra powoduje często chrypkę, dlatego śpiewacy orzechów unikają. Jądra zlane ukropem i obrane z błonki zastępują w zupełności migdały, w przyrządzaniu orszady i wyrobów cukierniczych. Z jąder orzecha wytłaczają wyborny olej.

Wewnętrznie używa się wywaru z całych orzechów niedojrzałych, albo z zielonej łupiny dojrzałych, albo z liści, jako środka wzmacniającego, czyszczącego krew, pędzącego robaki, w katarach, uporczywych wrzodach, wypryskach skórnych, zołzach, krzywicy, kile. Zbyt wielkie dawki powodują biegunkę.

Zewnętrznie używa się do okładów i kąpieli w skroflach, kile, wyrzutach skórnych. Liście okazały się nader skuteczne także jako środek zewnętrzny przeciw uporczywym wrzodom. W tym celu robi się z nich mocny wywar, dodaje nieco cukru, macza chusty lub papier i przykłada na wrzody, obwiązując opaską; albo wrzód obmywa się tym wywarem i okłada świeżym liściem; albo zasypuje wrzód sproszkowanymi, suszonymi liśćmi i okłada świeżym liściem.

105. **Owies** (Avena sativa). W lecznictwie domowem, ziarno owsa uprażone i ciepło przykładane na

szyję, leczy początkowe zapalenie gardła. Mocny wywar owsa wzbudza obfite poty. W odmrożeniach i odziębieniach członków okazał się owies jednym z najskuteczniejszych środków. Weź, w tym celu, 2 do 3 garści owsa, gotuj go w wodzie deszczowej, lub z roztopionego śniegu i w tym wywarze mocz odmrożone członki, przez minut 10, obwiń je potem chustami wełnianymi i idź do łóżka; czyni się to tak długo, rano i wieczór, aż obrzęki znikną.

Wywar z owsa jest bardzo pożywny, lekko strawny; łagodzi przytem pragnienie w gorączce. Dla ozdrowieńców po ciężkich chorobach, jak ospa, tyfus, czerwonka, jest doskonałym środkiem odżywczym. Przyrządzenie napoju jest łatwe: Płócze się litr owsa kilkakrotnie, potem gotuje w dwuch litrach wody, aż do wygotowania połowy. Do tego wywaru można dodać 2 łyżki miodu, poczem należy jeszcze raz zagotować, przez kilka minut.

106. **Paprotka samcza,** Nerecznica, Zanogcica (Aspidium, filix mas). Liście 60 centymetrowe i wyższe, gromadnie z korzenia wyrastające. Trzon liściowy u dołu nagi, z jednej strony zaokrąglony, z drugiej żłobkowany, suchymi łuseczkami pokryty, na nim liście dwakroć pierzasto-dzielne, dolne krótkie, środkowe wielkie, wierzchołkowe coraz mniejsze, torebki nasienne na spodniej powierzchni liści. Rośnie u nas obficie w lasach i zaroślach.

Korzeń paprotki, mający smak ostry, ściągający, dostarcza najdzielniejszego środka przeciw robakom i tasiemcowi. W tym celu oczyszcza się korzeń, uciera i zażywa, rano i na noc, po 1 do 2 małych łyżeczek. Najlepiej wziąć wyciągu i sproszkowanego korzenia, po dwa gramy każdego i zrobić z tego 20 pigułek,

które należy zażyć, w dwóch porcjach, 10 pigułek wieczorem i 10 rano, poczem zażyć olejku rycynowego. Zazwyczaj odchodzi robak dnia trzeciego, bez żadnych środków przeczyszczających; jeśli chory jada przytem śledzie, sardele, kawior, to robak odchodzi wcześniej. Świeży korzeń jest skuteczniejszy, niż suszony.

107. **Perz pospolity,** Rolnica perz, Pszenica perz, Psia pasza (Triticum repens), znany powszechnie uporczywy chwast, odrastający, co wiosny, z długich, pełzających korzeni. Liście podobne do pszenicznych, z wierzchu niekiedy nieco owłosione, kwiaty i owoce w małych kłoskach. Smak korzenia słodkawy, śluzowaty. Kwitnie od czerwca. Zbiera się korzenie na wiosnę, lub w jesieni. Korzenie zawierają dużo cukru i mączki, dlatego są bardzo pożywne i w latach nieurodzaju służyły z tej przyczyny do wyrobu wcale pożywnego chleba. Korzenie perzu zbiera się w czasie obróbki pól, dokładnie myje, drobno kraje i suszy. Tak przygotowany perz, znajduje się w aptekach; ponadto służy do przyrządzania wyciągu wodnego. Sam, lub pomieszany z innymi, krew czyszczącymi ziołami, może doskonale zastąpić zagraniczną sarsaparyllę, przepisywaną do niedawna z bardzo dobrym skutkiem, w kile i upartych chorobach skórnych.

Perz działa łagodnie moczopędnie, napotnie, roztwarzająco i osłaniająco. Wewnętrznie używa się wywaru z korzeni, w zatwardzeniu, puchlinie, kile, artrytyzmie, reumatyzmie, chorobach płucnych z zaflegmieniem, kamieniach nerkowych, wątrobowych, chorobach wątroby i śledziony. Sok perzu ma własności mydlaste, otwierające; wytłoczony ze świeżych korzeni i wygotowany, do gęstości syrupu, pomaga

w duszności, pochodzącej z zaflegmienia; sok świeżo wyciśnięty, podawany dzieciom, codziennie naczczo, morzy robaki. Odwar korzeni łagodzi cierpienia, pochodzące z kamieni, rozpuszcza je, niekiedy całkowicie i na zewnątrz wyprowadza; używany przez dłuższy czas, usuwa uporczywie zatwardzenie stolca, zwłaszcza w przypadkach, w których inne środki rozwalniające są szkodliwe. Bierze się w tym celu 80 gr. pokrajanych korzeni perzu na trzy litry wody i gotuje aż do pozostania dwuch litrów, którą to ilość wypić należy codziennie, pijąc po filiżance.

Zewnętrznie używa się wywaru z korzeni, do lewatywy, w chorobach kiszki odchodowej. Legowiska dla psów i innych zwierząt, robione z perzu, chronią je w lecie od pcheł i innych owadów.

108. **Pietruszka ogrodowa** (Apium petroselinum). Liście pietruszki, jako korzenna przyprawa potraw i zup, stały się nieodzowne w każdej kuchni; taksamo korzenie do zaprawy zup, rosołów i sosów. Nać jest ulubioną karmą owiec i królików, gęsiom podobno szkodzi.

W użyciu lekarskiem, świeże ziele pietruszki pokrajane i na miazgę utłuczone rozmiękcza i rozpędza stwardnienia piersi kobiecych, pochodzące z zatrzymania pokarmu. Sok z ziela wyciśnięty służy na ukąszenie osy.

Nasienie, mające smak i zapach pietruszki bywa używane w proszku, lub wywarze, jako środek pędzący wiatry i mocz, zwłaszcza w puchlinie wodnej i zatrzymaniu czyszczeń miesięcznych.

Nasienie pietruszki sproszkowane, wsypywane w włosy lub zmieszane z masłem niesolonem na maść, jest dobrym środkiem na wszy.

109. **Piwonia lekarska, P. pospolita** (Paeonia officinalis) ulubiona roślina ozdobna, o korzeniach grubych, liściach pierzastych i kwiatach wielkich, okazałych, wcześnie z wiosną kwitnących. Korzeń ma smak gorzkawy, ściągający.

Od najdawniejszych czasów zalecano nasiona, kwiaty, a przedewszystkiem korzenie, w padaczce, zatrzymaniu regularności, dychawicy i bólach gośćcowych. W tym celu gotuje się 1 część drobno pokrajanych korzeni w 6 częściach wody i słodzi syrupem, w stosunku 4 części syrupu, na 30 części wyciągu. Syrup ten zażywa się w ilości 8 do 30 gramów dziennie. Można także przepisywać w pigułkach, lub wywarze, do 4 gramów korzenia dziennie.

110. **Płucnik lekarski,** P. serduszkowaty (Pulmonaria officinalis) rośnie w lasach i zaroślach. Łodyga prosta, 30 centymetrowa, kątowata, gałęzista, liście z korzenia wyrastające, jajowato serduszkowate, kosmate, 4 do 6 cali długie, liście łodygowe naprzemianległe, wąskie, lancetowate, bezogonkowe, kwiaty skupione w okółki, naprzód czerwonawe, potem niebieskie. Kwitnie w maju i czerwcu.

Cała roślina miękka, soczysta ma własności chłodzące, roztwarzające i gojące, zwłaszcza w chorobach piersiowych. Liście przydatne są na zieleninę i bywa w tym celu hodowany w ogrodach angielskich. Smak ma śluzowaty i ściągający; zapachu nie ma. Kwitnie od marca. Zbiera się liście korzeniowe przed okwitnieniem i szybko suszy.

Wewnętrznie używa się herbaty z liści przeciw chrypkom, katarom oskrzelowym, zaflegmieniom płucnym i dolegliwościom żołądkowym. Zwykle miesza się płucnik z innymi ziołami, jak babka, podbiał.

111. **Podbiał zwyczajny,** Końskie kopyto, Kniat (Tussilago farfara) rośnie wszędzie, zwłaszcza na miejscach gliniastych, w pobliżu strumieni i źródeł. Z wiosną wyrastają naprzód kwiaty duże, żółte, na kilkucentymetrowych kosmatych, lancetowatymi łuszczkami pokrytych łodyżkach. Po okwitnieniu wyrastają z korzeni liście duże, sercowate, ząbkowane, z wierzchu zielone pod spodem białawe, wełniste. Zapach rośliny słaby, smak gorzkawy, ściągający. Kwitnie w marcu. Do aptek zbiera się same liście, na wiosnę, gdy się rozwiną, drobno kraje i suszy, rozpościerając cienką warstwą, ponieważ łatwo ulegają zepsuciu i czernieją.

Wewnętrznie używa się herbaty z liści i kwiatów w katarach płucnych, kaszlach, zaflegmieniach, gruźlicy, zołzach, czyli skroflach. W skroflach działa dobrze także sok z świeżych liści, lub herbata z mieszaniny podbiału i liści orzecha włoskiego.

Zewnętrznie używa się liści całych lub roztartych, na wrzody, guzy, obrzęki i róże, lub wywaru do obmywań i okładów.

W dychawicy i uporczywych kaszlach przynoszą ulgę liście palone w fajce, na podobieństwo tytuniu.

112. **Pokrzywa** zwyczajna, żegawka, (Urtica dioica) pokryta parzącymi włosami, które za dotknięciem łamią się i wydają z siebie sok, sprawiający pieczenie. Zawiera w sobie wiele pierwiastków leczniczych, jak siarka, żelazo, zaletrzan wapna, kwas mrówkowy.

Używa się herbaty z liści, jako środka roztwarzającego, moczopędnego, w chorobach piersiowych, krwiopluciu, żółtaczce, puchlinach, hemoroidach, zimnicy, czerwonce, zbyt wielkich krwawieniach miesięcznych i uporczywych chorobach skórnych. Młode

pędy jadają jako sałatę lub szpinak. Dojrzałe nasiona pokrzywy, gotowane w mleku, zażywane rano i na noc służą na robaki u dzieci. Mocna herbata z liści, używana kilka razy dziennie, po filiżance, jest skutecznem lekarstwem na suche bóle w członkach.

Z włókna wyrabiają nici i wcale trwałe tkaniny.

Zewnętrznie używają pokrzywy do parzenia zdrętwiałych lub porażonych członków i przywrócenia w nich życia, co nazywano dawniej urticatio. Parzenie pokrzywą całego ciała, celem wywołania reakcji, okazało się nieraz skuteczne w ciężkiej cholerze. W świeżo wyciśniętym soku maczane szmatki i wkładane do nosa, wstrzymują uporczywe krwotoki nosowe. Ból powstały z poparzenia pokrzywą uśmierza natarcie oliwą.

113. **Pomarańcza** (Citrus aurantium). Owoce pomarańczowe niedojrzałe, czyli pomarańczki, lub pomarańcze gorzkie, stosują jako środek gorzki, wzmacniający żołądek i kiszki, oraz przeciwzimniczy; skórki pomarańczowe, z owoców niedojrzałych działają w podobny sposób, lecz nieco słabiej. Olejek przekroplony z świeżych skórek pomarańczowych, działa jak cytrynowy; otrzymany z odmiany, olejek bergamotowy nader przyjemnej woni, ma wielkie zastosowanie w pachnidlarstwie. Kwiaty pomarańczowe są skuteczne jako środek leczniczy, u osób nerwowych. Pędzona z nich woda ma takiesamo zastosowanie; z olejku wyrabiają znaną wodę kolońską, liści używają jako środka przeciwkurczowego i wzmacniającego żołądek.

114. **Pomórnik górski,** Kupalnik, Pomórnik lekarski, (Arnica montana) rośnie po polanach górskich, niekiedy i na łąkach, w równinach. Łodyga około 60 cm.

wysoka, lepka, nieco owłosiona, liście jajowate, włosami pokryte, kwiat wielki, żółty, smak ostry, gorzki, zapach przyjemny. Kwitnie od czerwca.

Pomornik jest dzielnem i często używanem lekarstwem: Wzbudza nowe życie w porażonych nerwach, oczyszcza krew, działa skutecznie na błony śluzowe i surowicze, na układ limfatyczny i naczyniowy, mózg i nerwy obwodowe. Zażywa się herbatę z liści, kwiatów lub korzeni, w ciężkich gorączkach durowych, nerwowych, gnilnych, połączonych z upadkiem sił, w podobnych chorobach płuc i przewodu pokarmowego, w porażeniu ogólnem i częściowem, w stłuczeniach, wstrząśnieniach mózgu, wybroczynach krwawych, stosując równocześnie i w postaci okładów. Leczy także ciężkie, długie migreny.

Pomórnik zażyty w zbyt dużej dawce powoduje nudności i wymioty. Herbatę z pomornika należy przed użyciem przez gęste płótno przecedzić, inaczej delikatne włoski z kwiatów osiadają w gardle i pobudzają do kaszlu.

Korzeń pomornika okazał się bardzo skutecznym w krwawem moczeniu u bydląt. W tym celu podaje się trzyletniemu bydlęciu ośm, w maju zebranych i utłuczonych korzonków, w grzanem piwie, z dodatkiem małej ilości masła.

115. **Porzeczka** (Ribes rubrum). Sok porzeczek białych postawiony przez czas pewien aż się wyklaruje, zlany ostrożnie z mętów i chowany w dobrze zatkanych butelkach, długo się zachowuje i świetnie zastępuje sok cytrynowy. Sok ten wywabia z bielizny plamy atramentowe, a usta borówkami zabarwione, natychmiast oczyszcza.

116. **Poziewnik żółtawy,** Kocipysk żółtawy (Galeopsis ochroleuca) rośnie po polach piaszczystych, na miedzach i odłogach. Łodyga około 60 cm. wysoka, liście lancetowate, owłosione, kwiat żółty, omszony, lepki. Kwitnie od lipca.

Używa się herbaty z całego ziela, z wielkim skutkiem, w chorobach płucnych, kaszlach, powiększeniu śledziony i katarach żołąkowo kiszkowych. Stanowił główną część składową sławnych ziółek piersiowych Liedera.

117. **Poziomki** (Fragaria vesca), znana powszechnie roślinka, dostarczająca wybornych, orzeźwiających i łagodnie rozwalniających owoców i soku, który przyrządza się w następujący sposób: Z pogniecionych jagód wyciska się sok przez płótno i dodawszy na każdy litr dwa funty cukru, gotuje w garnku kamiennym, aż do gęstości syrupu, poczem przechowuje w szklanych naczyniach.

Poziomki są skuteczne w wielu chorobach: Spożywane świeże, w dużych ilościach, leczą choroby piersiowe, połączone z wydzielaniem znacznej ilości flegmy, artrytyzm, podagrę i cierpienia pochodzące z kamieni, w pęcherzu i nerkach; ponadto rozpuszczają kamień zębowy; sok służy chorym gorączkującym, jako orzeźwiający napój. Wywar z korzenia poziomki zalecano w zimnicy, wywar z ziela w biegunkach, czerwonkach, krwotokach.

Zewnętrznie, jagody poziomkowe stosowane w lecie, jako okłady na przeziębione członki, zapobiegają nawrotom w porze zimowej.

Z liści można robić herbatę, zastępującą chińską; w tym celu zbiera się w maju pierwsze młode listeczki i suszy je w cieniu; wysuszone rozkłada na czystej

blasze, rozgrzewa nad węglami, a gdy zmiękną, zwija, trąc lekko dłońmi; gdy wyschną chowa się je w naczyniach szklanych.

118. **Przetacznik lekarski** (Veronica officinalis) rośnie w lasach i zaroślach cienistych, po pastwiskach i suchych wzgórzach. Łodygi, około 12 cm. długie, kosmate, po ziemi rozesłane, wierzchołkami wznoczące się ku górze, liście twarde, jajowate, po obu stronach kosmate, najczęściej przez całą zimę zielone, kwiaty błękitne, drobne, w kłosy ułożone. Zapach słabo korzenny, smak słodko gorzkawy, łagodnie ściągający.

Wewnętrznie używa się herbaty z liści, w kaszlach, zaflegmieniach płuc, dychawicy, początkach suchot, chorobach skórnych, katarach dróg moczowych. Sok, wyciśnięty z świeżego ziela, pity po 3 łyżki dziennie działa skutecznie w dnie, czyli artrytyzmie, podagrze i chorobach płucnych.

Zewnętrznie używa się herbaty do gojenia zanieczyszczonych ran i wrzodów.

119. **Rdest ptasi,** Sporysz, Wróble języczki (Polygonum aviculare) rośnie wszędzie na dziedzińcach, ścieżkach i drogach. Łodyga do 30 cm. dochodząca, gałęzista, kolankowata, po ziemi rozesłana, liście lancetowate, kwiatki biało-czerwone. Kwitnie od lipca, zbiera się w czerwcu i lipcu, w dni pogodne i suszy, rozesłane w warstwie cienkiej, w miejscu suchem, przewiewnem.

Działa moczopędnie, nieco napotnie, ściągająco, czyści krew; należy do najpospolitszych, a jednak najcenniejszych środków leczniczych.

Herbata z garstki rdestu na kwaterkę wody, pita raz lub dwa razy dziennie, po filiżance, działa nader

skutecznie na kamienie nerkowe i pęcherzowe, nawet zadawnione i bezskutecznie innymi środkami leczone. Pomaga także w innych chorobach dróg moczo-płciowych, nerek, pęcherza, cewki moczowej, w rzerzączce, czyli tryprze, kile (syfilis), ponadto chorobach wątroby, płuc, żołądka i kiszek. Rdest działa lepiej niż inne środki w owrzodzeniach żołądka, a zmieszany z perzem i innymi krew czyszczącymi ziołami doskonale zastępuje zagraniczną sarsaparyllę, podawaną, jak wiadomo, w kile. Gotowany w mieszaninie wody i czerwonego wina, leczy biegunki, pijąc gorący, kilka razy dziennie, po filiżance.

Zewnętrznie używa się herbaty z rdestu do płókania gardła i przemywania ropiejących ran i owrzodzeń.

120. **Róża ciernista** (Rosa spinosissima). Woda pędzona z płatków różanych, t. zw. w handlu woda różana, ma właności łagodnie ściągające i służy do obmywania i okładów, w zapaleniach oczu, ponadto jako środek kosmetyczny, na płeć, do obmywania twarzy.

Syrup różany jest dobrym środkiem do pędzlowania w zapaleniach błony śluzowej ust i języka, zwłaszcza w różnego rodzaju chorobach grzybkowych jamy ustnej u dzieci, jak afty i soor (po polsku bedłki). Jeszcze skuteczniej działa to pędzlowanie, jeżeli do syrupu tego domieszamy 2% boraksu. Syrup, zmieszany z wodą służy do płukania ust i gardła w zapaleniach i katarach, ponadto jako chłodzący napój w chorobach gorączkowych.

121. **Róża polna** (Rosa canina) u dawnych także psią lub dziką nazywana.

Dawnymi czasy używano jako leku: kory, korzenia i kwiatów róży psiej; pierwszej we wściekliźnie (skąd i nazwisko gatunkowe), drugich, jako lekkościągających, a za świeża jako przeczyszczających; owoców natomiast, zwanych jagodami różanymi, lub błędnie głogiem, do przyrządzania powidełek, podawanych w biegunkach, oraz w chorobach żółciowych i gorączkowych, a w gospodarstwie na sosy i zupy zwane głogowymi; nasion psiej róży, jako lekko ściągających; wyrośli zaś, powstałych na gałęziach, wskutek nakłócia przez różne owady, zwłaszcza przez galasówkę różaną, jakby mchem obrosłych i wielkości jaja dochodzących, pod mianem grzyba różanego, lub gąbki psiej róży, przeciwko wściekliźnie, w gorączkach złośliwych, w biegunkach, czerwonkach, chorobach dróg moczowych, a uprażonych, w wolu; mniemano nawet, iż włożone w poduszkę sen sprowadzają; wreszcie liśćmi z psiej róży zastępowano herbatę chińską.

Z owoców, które zbiera się po pierwszych mrozach, można robić wyborne powidło, lecz niestety napełnione są ostrymi włoskami, których w zwykły sposób usunąć nie można. Do tego trzeba mieć dwa sita: jedno mosiężne, drugie włósienne; naprzód przeciera się dobrze rozgotowane jagody przez sito mosiężne, potem włósienne, słodzi i do gęstości syrupu gotuje. Przekupki przywożą do miast gotową marmeladę, lecz jeszcze nieprzegotowaną i rzadką, do której dodaje się drugie tyle cukru i gotuje do gęstości syrupu.

122. **Rozchodnik,** Wronie masło, R. mniejszy (Sedum telephium). Łodyga, przy nasadzie korzenia zgięta, dalej prosta, 30 centymetrowa i wyższa, okrą-

gła, zielono-czerwonawa, gładka; liście płaskie, mięsiste, soczyste, gładkie, jajowate, ząbkowane, bezogonkowe, przyrosłe, niższe rozrzucone, wyższe naprzeciwległe, na wierzchołkach kwiaty w gęsty baldaszek skupione, żółtawe albo czerwonawe. Rośnie na suchych wzgórzach, miedzach, kwitnie w czerwcu i lipcu. Cała roślina zawiera w sobie wiele sody.

W celach leczniczych używa się roztartych liści, na wrzody, stłuczenia, obrzęki; soku z mąką jęczmienną, jako plaster, na miejsca dotknięte zgorzeliną (gangrena).

123. **Rozchodnik pryszczeniec,** R. pospolity, Pryszczyrnik (Sedum acre). Łodyżki kilkucentymetrowe, gęsto, gromadnie wyrastające, rozgałęzione; liście jajowate, zaostrzone, bezogonkowe, przyrosłe, gęsto ułożone, naprzemianległe; kwiaty żółte, bezszypułkowe. Rośnie wszędzie na suchych, jałowych, piaszczystych odłogach, kwitnie w czerwcu. Cała roślina ma smak ostry; na wewnątrz użyta pędzi mocz, wzbudza gwałtowne wymioty i biegunkę, dlatego lepiej na wewnątrz jej nie używać.

Soku, lub pogniecionej roślinki używają zewnętrznie na wrzody rakowate. Przyłożona na skórę powoduje zaczerwienie. Celem przechowania, zbiera się listki w maju, suszy w ciepłem miejscu i, utarte na proch, chowa, w zamkniętej flaszce. Roślinki kwitnące i rosnące na gruntach tłustych mniej mają własności leczniczych. Roślina ta, wyrwana z ziemi i zawieszona w izbie, nie traci zieloności i kwitnie przez kilka tygodni, coby świadczyło o tem, że głównie z powietrza czerpie pożywienie.

123. **Rozmaryn ogrodowy,** lekarski (Rosmarinus officinalis), hodowany u nas w ogrodach i donicz-

kach. W ojczyźnie swojej dochodzi do 3 metrów; liście ma drobne, lancetowate, kwiaty, w kątach liści, błękitnawe, smak korzenny zapach przenikliwy, kamforowy.

Wewnętrznie używa się herbaty z liści, w wadach serca, katarach oskrzelowych, osłabieniu żołądka i wzdęciach, w nerwowych osłabieniach, porażeniach, osłabieniu pamięci, zawrotach głowy, zatrzymaniu regularności. W tym celu nalewa się na dobrą szczyptę listków pół litra wrzącej wody, a gdy naciągnie, pije po pół filiżanki, trzy lub cztery razy dziennie.

Rozmaryn jest doskonałem lekarstwem na żołądek; wzmacnia trawienie, pobudza apetyt i oczyszcza przewód pokarmowy; w tym ce'u pije się herbatę z rozmarynu, 2 razy dziennie, po parę łyżek.

Wino rozmarynowe działa nader skutecznie w wadach serca, a nawet w puchlinie, pochodzącej od serca. Wino to przyrządza się w ten sposób, że garść pokrajanego rozmarynu zalewa się, we flaszce, dobrem wystałem winem; lekarstwo gotowe jest już po 12 godzinach. Na tesame liście można nalać wina powtórnie.

Zewnętrznie używa się spirytusu rozmarynowego, lub olejku, do smarowania; z utłuczonych drobno liści robią materacyki na bolesne obrzęki i darcia reumatyczne. Liście z wodą, octem, lub winem gotowane, służą do okładów na części stłuczone.

124. **Rumian śmierdzący,** Rumianek psi (Anthemis cotula) rośnie wszędzie, około mieszkań i po polach, podobny do lekarskiego, lecz w całości większy. Łodyga prosta, 60 centymetrowa, gałęzista, listki dwakroć pierzaste, kwiaty żółte, płatki białe; kwitnie

w lipcu; cała roślina ma zapach bardzo niemiły, smak ostry, gorzki. Wywar jednej garści ziela, z dodatkiem soli kuchennej, podawany rano i wieczorem jest środkiem niezawodnym na duszność bydła rogatego, pochodzącą z niestrawności. Pszczoły zapachu jego nie znoszą; natarcie tym zielem rąk chroni przy podbieraniu miodu przed ukłóciem pszczół.

125. **Rumian włoski,** lub rzymski (Anthemis nobilis) dziki rośnie w Europie południowej, po suchych i trawiastych pagórkach, oraz po piaskach, hodowany po ogrodach, często nabywa kwiatów pełnych; kwitnie od czerwca do września.

W celach lekarskich używają kwiatów rumianku włoskiego, jako środka przeciwzimniczego, wzmacniającego żołądek, uspakajającego kurcze; u nas miejsce tego rumianku zastępuje rumianek pospolity.

126. **Rumianek pachnący,** zwyczajny (Chamomilla matricaria) rośnie dziko na polach uprawnych, wśród zboża, na dziedzińcach. Łodyga prosta, około 30 cm. wysoka, gałęzista, liście pierzaste, kwiat żółty, z białymi płatkami. Smak nieco gorzkawy, zapach miły korzenny.

Od niepamiętnych czasów używano rumianku, w różnego rodzaju kurczach i wzdęciach, suchych, spazmatycznych kaszlach, celem rozrzedzenia flegmy. Herbata z rumianku wzbudza zatrzymaną regularność, uśmierza boleści w kiszkach, kolki i parcia, leczy biegunki i działa przeciwgnilnie na zawartość kiszek; pędzi odchody popołogowe, uśmierza spazmy, podnieca łagodnie nerwy i przywraca w nich stan normalny.

W niestrawności żołądkowej może być także herbata z rumianku użyta, celem wzbudzenia wymiotów, przyczem trzeba wypić ilość większą. Służy także na uśmierzenie kurczów w łydkach, na rznięcia popołogowe, na osłabienie nerwów, po samogwałcie i polucjach, w bolesnej, lub niedostatecznej regularności. Nawet nowonarodzonym dzieciom można podawać herbatę z rumianku w bólach, kurczach, wzdęciach i niestrawności. Wielu poleca mocną herbatę z rumianku, lub kwiat sproszkowany, na uparte zimnice i febry, które nawet pod wpływem chininy ustąpić nie chciały.

Zewnętrznie używa się herbaty z rumianku do obmywań okładów, wlewek. Mocny wywar przykładają na brzuch w boleściach; w ten sam sposób użyty rozmiękcza i przyspiesza ropienie zbierających wrzodów. Materacyki z rozgrzanego suchego rumianku pomocne są na zimne fluksje, bóle nerwowe i reumatyczne. Kąpiele z kwiatów rumianku, wzmacniają nerwy i wywołują poty. Jeśli chorzy z powodu osłabienia kąpieli nie znoszą, obmywa się ciało, kilka razy dziennie, herbatą z rumianku, z domieszką octu, w chorobach ciężkich, gorączkowych.

127. **Ruta ogrodowa** (Ruta graveolens) rośnie dziko w krajach cieplejszych, u nas hodowana w ogrodach. Łodyga do 80 cm. dochodząca, liście pierzaste, kwiaty żółto-zielone, smak gorzki, zapach miły, korzenny. Kwitnie od czerwca.

Działa wzmacniająco i podniecająco na nerwy i przewód pokarmowy, poprawia apetyt, łagodzi wzdęcia, uśmierza bóle porodowe, działa nader skutecznie w biciu serca, padaczce, histerji, zatrzymaniu regularności, zawrotach i uderzeniu krwi do

głowy, przeciw robakom, zwłaszcza olejek ruciany, lub herbata z ruty, piołunu i wrotyczu.

Herbata z świeżych liści leczy wiele chorób kobiecych, zwłaszcza pochodzących z zatrzymania regularności, którą przywraca. W niektórych okolicach posypują świeżymi, pokrajanymi listeczkami chleb z masłem i spożywają rano, celem ochrony przed chorobami zaraźliwymi.

Olejek jest bardzo rozgrzewający, ostry, dlatego nie służy krwistym, młodym, dla których stosowniejszą jest herbatka z liści. Zażywa się go w ten sposób, że kilka kropli puszcza się na cukier miałki, rozciera i zażywa tego cukru po troszku.

Ruta zażywana w ilościach zbyt wielkich może zaszkodzić.

Zewnętrznie używa się herbaty do okładów, na gnijące wrzody, do płókania w zapaleniu gardła i dziąseł. W zapaleniu oczu robi się okłady z herbaty, lub wpuszcza do oczu, po parę kropli, soku, wyciśniętego ze świeżych liści. Para z ruty, zalanej ukropem, wzmacnia oczy osłabione długą pracą.

Można także robić ocet ruciany, nalawszy na świeże, lub suszone listki winnego octu. Octem tym płócze się gnijące wrzody i dziąsła; zmieszany z dwoma częściami wody służy do okładów na bóle głowy.

128. **Rzepa ogrodowa** (Brassica rapa) hodowana u nas w wielu bardzo odmianach służy na pokarm dla ludzi i zwierząt domowych; wieśniacy kwaszą ją także, jak kapustę. Chorzy na żołądek jej nie znoszą, ponieważ powoduje wzdęcie. Służy na karm dla krów, a z dodatkiem mąki dla świń i ptactwa domowego. Z kwiatów pszczoły miód zbierają, z nasion wytłaczają olej, podobny do rzepakowego.

Sok wyciśnięty z rzep dojrzałych, miodem, lub cukrem osłodzony, goi bolesne krosty, powstające często na dziąsłach i błonie śluzowej ust małych dzieci, zwłaszcza w czasie wyrzynania się zębów, zwane grzybkami. Należy je smarować kilka razy dziennie zwitkiem waty, lub pędzelkiem, zmaczanym w tymże soku. Jeśli grzybki rozszerzają się w gardle, można podawać sok ten do zażywania, po pół małej łyżeczki. Odwar z łupin rzepy lub same pieczone i pogniecione, przykładają z dobrym skutkiem na odziębione członki.

Nasienie rzepy, utłuczone, lub na proszek utarte, z dodatkiem miodu, dzieciom podawane, co dwie godziny, po pół łyżeczki i popijane herbatą z kwiatu bzowego, jest doświadczonym środkiem, na przywrócenie wysypki w odrze i innych chorobach gorączkowych, jeśli wysypka nie dość obficie się okazuje.

129. **Rzewień lekarski,** Rabarbar dłoniasty (Rheum palmatum) dziki rośnie w Azji, u nas hodowany w ogrodach, jako roślina ozdobna, w wielu odmianach. Łodyga do 8 stóp dochodząca, węzłowata, liście wielkie, dłoniaste, wcinane, ostro zakończone, kwiaty czerwonawe, ku wierzchołkowi łodygi w grona skupione, korzeń zewnątrz brunatno-żółty, wewnątrz szafranowo-żółty, czerwono w poprzek żyłkowaty, smak ma gorzkawy, ściągający, zapach mocny, dochodzi niekiedy do 20 funtów wagi. Korzenie wykopuje się po latach sześciu, ponieważ dopiero wówczas nabywają własności leczniczych, podobnych do rabarbaru chińskiego, któremu jednak co do siły działania nigdy nasz krajowy nie dorównuje i dlatego musi być w nieco większych dawkach przepisywany. Rabarbar należy do najdzielniejszych i naj-

bardziej poszukiwanych środków lekarskich. Obok własności łagodnie przeczyszczających, wzmacnia żołądek, a w małych dawkach działa skutecznie także w biegunkach, czerwonkach, zatkaniach wątroby i przeciw robakom. W aptekach przyrządzają z rabarbaru wyciągi tinkturę i syrupy, działające łagodniej,niż proszek.

130. **Rzeżucha wodna,** lekarska, gorzka (Nastrurtium officinale), rośnie koło czystych źródeł, w wodach spokojnie płynących, niekiedy na mokrych łąkach. Łodyga około 30 cm. wysoka, dęta, gałęzista, czerwona, liście dolne troiste, górne pierzaste, kwiaty w gronach białe; smak gorzki, korzenny.

Działa moczopędnie, ściągająco, czyści krew, wzmacnia trawienie.

Używa się nastoju, soku, lub w formie sałaty, przeciw skroflom, żółtaczce, puchlinie, zatwardzeniu, katarom piersiowym i przewodu pokarmowego, wypryskom skórnym, kamieniom moczowym, gnilcowi i zgrubieniu szyi (wole).

Można także przyrządzać z rzeżuchy codzienny napój w sposób następujący: Na sporą garść ziela nalać 2 litry wrzącej wody i naczynie dobrze przykryć; gdy przestygnie, przecedzić i pić zamiast wody. Napój ten wzmacnia żołądek, pobudza nerwy i naczynia krwionośne; skutek pojawia się zaraz: twarz się rumieni, występują poty i wzmożone wydzielanie moczu.

Zewnętrznie używa się nastoju lub naparu do płókania owrzodziałych i chwiejących się dziąseł; zwłaszcza w gnilcu (szkorbucie).

131. **Rzodkiew** (Raphanus sativus) znana, powszechnie uprawiana roślina, mająca grube korzenie,

kwiaty jasnofioletowe, ciemniej żyłkowane i strąki duże, przewięziste. Ostry smak korzeni pochodzi od olejku eterycznego, zawierającego siarkę.

Sok z rzodkwi, z miodem zażywany, wzmacnia żołądek i trawienie, rozrzedza flegmę i ułatwia odpluwanie, ponadto jest nader skutecznym środkiem w dolegliwościach, pochodzących z kamieni nerkowych i pęcherzowych i zapobiega tworzeniu się nowych. Ponadto czyści krew, leczy skrofle, gnilec, czyli szkorbut, angielską chorobę, reumatyzm. Dla chorych trze się ją na tarce i sok wyciśnięty podaje.

Rzodkiew na tarce utarta i przykładana na podobieństwo gorczyczników czyli synapismów, wywołuje tak jak one zaczerwienienie, a nawet pęcherze.

132. **Seler** (Apium dulce) ma smak słodko kwaskowaty korzenny. Pod względem leczniczym jest w zupełności do pietruszki podobny. Korzenie, jak najczyściej obrane, w drobną kostkę pokrajane i ususzone, a potem na bardzo wolnym ogniu palone i przetłuczone, nadają kawie bardzo miłego zapachu i smaku przyjemnego (dodane w jednej części do trzech części palonej kawy).

133. **Senes** (Senna) liście kilku gatunków roślin, rosnących przeważnie w Afryce.

W celach leczniczych używa się senesu jako środka przeczyszczającego, najlepiej w postaci nastoju, który przyrządza się w ten sposób, że się zalewa 5 gramów liści senesowych, 50 gramami zimnej wody i gdy dobrze po kilkunastu godzinach naciągnie, zażywa, po jednej do trzech łyżek, co 2 godziny.

134. **Sitowie wodne** lub jeziorne (Scirpus lacustris) pospolite u nas po bagnach, jeziorach i stawach. Łodyga dochodzi do dwóch metrów wysoko-

ści, bezlistna, zakończona kłosem, dachówkowato złożonym.

W celach lekarskich używano korzenia situ większego i największego, jako środka łagodnie ściągającego i moczopędnego, zwłaszcza w biegunkach i krwotokach macicznych.

Gąbczasty rdzeń sitowia przykładają na miejsca oparzone.

W gospodarstwie używają go do czcinowania, na pokrycie dachów, na karmę dla trzody, rdzeń zaś dostarcza dobrych knotów do lamp, wyrabiają z niego różne zabawki dziecięce.

135. **Skrzyp,** Koński ogon, Przęczka, Chrzęść, Jedlinki (Equisetum arvense) rośnie po polach, ugorach i odłogach. Łodyga około 30 cm. wysoka, szorstka z powodu wielkiej zawartości krzemionki krucha; liście iglaste, kłos podłużny, z którego po dojrzeniu wysypuje się drobny pyłek zarodnikowy. Smak ma słonawy, ściągający, zapachu nie ma.

Wewnętrznie używa się słabej herbaty, ponieważ mocna zanadto pędzi z moczem, w osłabieniu przewodu pokarmowego, puchlinie, krwiopluciu, krwawych wymiotach, kamieniach i trudnem moczeniu, chorobach płuc i kości. Zwłaszcza należy być ostrożnym w zapaleniu nerek, by ich zanadto skrzypem nie podrażnić i nie spowodować pogorszenia.

Zewnętrznie używa się wywaru do obmywań, kąpieli, okładów i płókań na wrzody, raki, liszaje, polipy i cuchnienie z nosa. W chorobach pęcherza i trudnem moczeniu szczególnie dobrze działają naparzania nad naczyniem, wypełnionem gorącym wywarem skrzypu.

Skrzypu używali niegdyś stolarze i tokarze do wygładzania robót, kobiety wiejskie do szurowania sprzętów i naczyń drewnianych, dotychczas używa się skrzypu do czyszczenia naczyń metalowych. Dla krów jest pokarmem niezdrowym, z powodu podrażnienia nerek mogą dostać po spożyciu ilości nadmiernej krwawego moczu, ponadto osłabienia zębów i dziąseł. Siano z łąk, gdzie skrzyp rośnie używać należy tylko dla koni, te bowiem chętnie je i bez szkody zjadają. Ponieważ roślina ta zawiera w sobie wiele garbniku, można jej używać do wyprawy skór. Skrzyp najlepiej zbierać w jesieni po ukończonych żniwach.

136. **Soczewica pospolita** (Ervum lens). Od najdawniejszych czasów stosowano soczewicę gotowaną w piwie i roztartą, do okładów, w owrzodzeniu i próchnieniu kości.

137. **Sosna pospolita** (Pinus sivestris). Drzewo pierwszej wielkości stanowi u nas większą część lasów.

Z szyszek sosnowych, jodłowych, świerkowych i modrzewiowych, tylko młodych, wielkości laskowego orzecha, przyrządza się syrup, skuteczny w chorobach piersiowych, najlepiej z miodem; gotować należy nie długo tak, by tylko parę razy zakipiały, poczem należy miód przecedzić, szyszki odrzucić i miód powtórnie gotować, aż do gęstości syrupu. Zbyt długo gotowany nabiera goryczy i zapachu terpentyny i może zaszkodzić, zwłaszcza na nerki. Do ziółek piersiowych można także dodawać młodych pędów sosnowych, jodłowych, lub świerkowych, lecz w dawce bardzo małej, zaledwie po szczypcie, z tejże samej, powyżej wymienionej przyczyny.

Szyszki sosnowe, gotowane w wodzie, działają skutecznie w uporczywych wyrzutach skórnych. Kąpiel z szyszek i gałązek sosnowych stosuje się przeciw parchom i świerzbowi. W tym celu gotuje się 2 garnce szyszek i gałązek, przez pół godziny i wlewa do kąpieli. Kąpiel taka działa podniecająco i orzeźwiająco u osób starych, osłabionych.

Z drzew szpilkowych otrzymuje się terpentynę, która ma wielkie zastosowanie w przemyśle i lecznictwie.

Terpentynę nieczyszczoną podaje się, co 2 godziny, po 7 kropli, rozbitą w mleku, lub żółtku, w ciężkich krwotokach z płuc, żołądka, kiszek, pęcherza, macicy. Przez czas dłuższy terpentyny na wewnątrz podawać nie można, ponieważ zanadto drażni nerki. W otruciu fosforem podaje się co pół godziny po 10 kropli nieczyszczonej terpentyny, z czarną kawą. W bólu zębów wpuszcza się po parę kropli w otwór zepsutego zęba.

U osób dorosłych, zresztą zdrowych można użyć terpentyny w świerzbie. W tym celu wciera się pół szklanki terpentyny w ciało, a w pół godziny potem drugą połowę i wreszcie bierze ciepłą kąpiel. U małych dzieci i osób słabych, zwłaszcza skłonnych do chorób nerkowych, terpentyny w większej ilości nawet zewnętrznie używać nie można. Ponadto służy terpentyna do nacierania, w reumatycznych bólach, astmie do nacierania platki piersiowej, w anginie i dyfterji do nacierania gardła, szyji, w odmrożeniach, nerwobólach. Aby smarowidło było niezbyt ostre miesza się terpentynę z tłuszczem, lub z żółtkiem i odpowiednią ilością wody.

138. **Srebrnik pospolity** (Potentilla anserina) rośnie wszędzie, na dziedzińcach, około dróg i na łąkach. Łodygi rozesłane po ziemi, z kolanek puszczające gałązki i korzonki; listki pierzaste, z wierzchu zielone, pod spodem białe, jakgdyby lśniącym jedwabiem powleczone, kwiaty z kątów liści wyrastające, żółte. Roślina ulubiona przez gęsi i stąd otrzymała nazwę. Ma własności ściągające. Nadaje się do umocnienia ruchomych piasków, które wkrótce korzeniami wiąże i pokrywa liściem; na łąkach zagłusza inne pożyteczniejsze rośliny. Na korzeniach jej znajduje się polska koszenila, czyli czerwiec.

Srebrnik jest pomocnym w wszelkiego rodzaju kurczach, zwłaszcza żołądkowych i brzusznych. Nawet w tężcu wyświadcza znaczne przysługi, podając choremu natychmiast, 3 razy dziennie, mleko, gotowane z szczyptą srebrnika. Używa się go także zewnętrznie, robiąc na miejsca kurczem dotknięte okłady z zaparzonego ziela.

139. **Stokroć,** Stokrótka trwała (Bellis perennis), dawniej cudną zwana, a z kwiatem pełnym przypołudnikiem czerwonym. Nadzwyczaj pospolita, po pastwiskach, miedzach, łąkach, murawach i t. p. w odmianie pełnej, po ogrodach, całej Europy; kwitnie od marca do listopada.

W celach lekarskich używano ziela i kwiatów stokrótki mniejszej jako środka roztwarzającego, zwłaszcza u dzieci, także w chorobach piersiowych, zatrzymaniu czyszczeń miesięcznych, oraz w dnie.

140. **Storczyk wysoki,** Gołek długoostrogowy (Orchis conopsea). Łodyga prosta, 1 do 2 stóp wysoka, liście dolne wąskie, długie, górne krótkie, kwiaty ułożone w długi kłos, purpurowe, wonne, przedziałki

boczne bardzo otwarte, ostroga cienka, nieco zagięta, od nasiennika dwakroć dłuższa, korzeń dłoniasty. Rośnie na suchych łąkach i rzadkich zaroślach. Z korzeni paru gatunków storczyka otrzymuje się znany w aptekach salep. Korzenie na to przeznaczone zbiera się w lipcu i sierpniu, gdy łodyga zaczyna więdnąć. Wydobyte z ziemi obmywa się w wodzie chłodnej, poczem wrzuca do wrzącej wody, na jedną minutę; wyjęte z tejże, rozkłada się na sito, aby ociekły z wody. Tym sposobem tracą korzenie nieprzyjemny zapach i stają się przeźroczyste, poczem na blachach wstawia się je do gorącego pieca, na 8 do 10 minut, wyjmuje i dosusza na piecu, tak, aby się na proch dały utłuc. Suszone zwolna, lub zostawione tylko przez 12 godzin w stanie wilgotnym, kwaśnieją, pleśnieją i tracą wszelką wartość. W wodzie chłodnej proszek salepu pęcznieje, ale się nie rozpuszcza, w wodzie wrzącej rozpuszcza się na bardzo gęsty kleik. Salep przepisuje się w tych przypadkach, w których służą środki klejowate, krochmalowe, oraz gdzie chodzi o podniesienie sił chorego niewielką ilością pokarmu, np. w wyniszczeniach ciała, biegunkach zwykłych i krwawych i gdy chory może tylko lekkie pokarmy znosić. Do wywaru wodnego można dodać parę łyżeczek cukru, lub wody z kwiatu pomarańczowego. Proszek gruboziarnisty salepu, gotowany w wodzie lub winie, daje pokarm podobny do sago.

141. **Szafran siewny** (Crocus sativus) rośnie dziko na wschodzie, w Austrji, Francji, Włoszech i Czechach na wielką skalę uprawiany. Kwiatowe znamiona stosowano od wieków, jako środek pobudzający, orzeźwiający, przciwkurczowy, zwłaszcza w cho-

robach macicy. W większych dawkach powoduje krwotoki, odurzenie, a nawet udar. W gospodarstwie domowem używa się do przypraw kuchennych, do ciast i do barwienia na żółto. Na 1 funt szafranu potrzeba około 200.000 kwiatów.

142. **Szakłak kruszyna,** Kruszewina, Kruszczyna, Troszczyna (Rhamnus frangula) rośnie w zaroślach, na gruntach wilgotnych. Krzew dochodzący niekiedy do 20 stóp wysokości, korę ma brunatną, białokropkowaną, liście jajowate, kwiaty blado zielone, w kątach liści wyrastające, jagody, wielkości grochu, naprzód zielone, potem czerwone, wreszcie czarne.

Używa się wywaru z kory, lecz w małych dawkach, jako środka przeczyszczającego; większe dawki powodują wymioty. Jagody również przeczyszczają, ale znacznie łagodniej.

143. **Szałwia lekarska** (Salvia officinalis) dziko rośnie w południowej Europie, u nas hodowana w ogrodach, niekiedy w doniczkach. Półkrzew, dochodzący do 80 cm. wysokości, gałęzie ma czworokątne, omszone, liście lancetowate, pomarszczone, drobno karbowane, kwiaty niebiesko-fioletowe. Istnieją dwie odmiany szałwji: większa, szerokolistna i mniejsza wąskolistna. Zapach ma miły, korzenny, smak gorzkawo ściągający; zawiera żółty olejek eteryczny, który ją czyni jednym z najsilniejszych środków aromatyczno ściągających.

W starożytności cieszyła się taką sławą, że jeden z poetów zapytuje: „Cur moriuntur homines, dum salvia crescit in horto?“ Czemu ludzie umierają, skoro szałwia rośnie w ogrodzie? Na wschodzie używają liści szałwji, w zastępstwie herbaty chińskiej, jako t. zw. herbaty greckiej. Dziko u nas rośnie około

8 gatunków szałwji; najwięcej znaną jest szałwja łąkowa, o dużych niebieskich kwiatach, której można używać tylko do użytku zewnętrznego.

Szałwja kwitnie od czerwca; zbiera się przed kwitnieniem, obcinając wierzchołki łodyg, susząc w cieniu w małych wiązkach i przechowując w zamkniętych skrzyniach.

Wewnętrznie używa się herbaty z liści w biegungach, kaszlach, katarach płucnych i żołądkowo-kiszkowych, zaflegmieniach, chorobach nerek i wątroby, a przedewszystkiem w wyniszczających potach suchotników. Herbata z mieszaniny szałwji i piołunku, w różnych ilościach, zażywana co 2 godziny po łyżce, działa znakomicie w wrzodach żołądkowych. Słaba herbatka z szałwji, z dodatkiem mleka stanowi przyjemny, orzeźwiający i wzmacniający nerwy napój. Celem odjęcia herbatce tej nadmiernej goryczy, należy pierwszą wodę odlać.

Zewnętrznie używa się mocnego wywaru z liści, jako bardzo skutecznego środka do płókania ust i gardła, w osłabieniu i owrzodzeniu dziąseł, zapaleniu gardła i języka, w grzybkach i psuciu się zębów i do okładów na wrzody. Przykładane w rozgrzanych materacykach, rozpędzają obrzęki. W dychawicy można wdychać dym z szałwji, podobnie jak z podbiału. Liście parzone i posypane odrobiną soli okazały się wielce skuteczne w płucnych chorobach owiec.

144. **Szczawik zajęczy** (Oxalis acetosella). Liście z korzenia wyrastające, po trzy razem osadzone, odwrotnie serduszkowate, jasnozielone, pod spodem nieco włosiste; z pośrodka liści wyrasta z korzenia łodyżka jednokwiatowa, od liści nieco wyższa; kwiat

biały, czerwono żyłkowany, kielich dzwonkowaty, zielono biały; korzeń główkowato łuskowaty. Rośnie wszędzie w lasach cienistych i nieco wilgotnych. Ma smak przyjemnie kwaskowaty, chłodzący; może być używany, jak szczaw pospolity; zmieszany w części z sałatą zwyczajną, nadaje jej smak nader przyjemny. Jedna część listków smażona z dwoma częściami cukru daje konserwę dla chorych, zastępującą sok cytrynowy. Listki gotowane w mleku wydzielają nader przyjemną serwatkę; napój ten w czasie upałów ma własności chłodzące i umierzające pragnienie. Sól wydobyta z szczawiku (Sal acetosellum) niszczy plamy z atramentu; w tym celu napuszcza się plamę sokiem cytrynowym, przez co czarność zamienia się na kolor żółty, poczem napuszcza się plamę wodnym rozczynem soli szczawikowej, a plama znika zupełnie. Liście szczawikowe służą do przepowiedni odmian powietrza; w czasie wilgotnym i na deszcz tulą się one ku sobie, na pogodę w dół obwisają. Podług mniemania wieśniaków obfitość na wiosnę szczawiku zapowiada lato mokre, mała ilość szczawiku — suche.

145. **Szczaw pospolity**, polny (Rumex acetosa). Łodyga 60 centymetrowa, brózdowana, u góry gałęzista, liście na długich ogonkach, strzałkowate, podłużne, przytępione, kwiaty w kłos wiechowaty ujęte. Rośnie wszędzie na łąkach i pastwiskach niezbyt suchych, kwitnie w czerwcu. Liście szczawiu zawierają kwas, przyjemny, orzeźwiający i opierający się gniciu, wcześnie na wiosnę służą do zup i jako zielenina; marynowany daje się przechować przez cały rok. Bydłu dostarczają pożywnego i zdrowego karmu. Liśćmi pogniecionemi czyszczą przedmioty metalowe.

Z korzeni gotowanych z ałunem otrzymuje się piękną, czerwoną farbę, przydatną do malowania ścian murowanych.

146. **Szczaw ogrodowy,** pochodzący z krajów cieplejszych, hodowany u nas w ogrodach. Łodyga szczawiu tego dochodzi do 2 stóp wysokości; liście duże, jajowato lancetowate, dostarczają znakomitej i zdrowej zieleniny. Wywar korzenia jego ma własności krew czyszczące i łagodnie rozwalniające; działa skutecznie w przewlekłych chorobach skórnych i gnilcu, czyli szkorbucie. Liście starsze i łodygi służą za dobry pokarm dla bydła. Grunt lubi głęboko skopany, dobrze znawożony, gliniasto-piaszczysty.

147. **Szczaw wodny** (Rumex aquaticus), rosnący na brzegach wód stojących i źródeł i na gruntach mokrych. Łodyga dochodzi do 4 stóp wysokości, prosta, brózdowana, gałęzista; liście dolne wielkie, sercowo-lancetowate, zaostrzone, liście łodygowe, nieco krótsze, kwiaty w długie, gałęziste kłosy zebrane.

Szczaw ten ma własności przeciwszkorbutyczne, łagodnie przeczyszczające i wzmacniające. Wywaru liści i korzeni używa się do płókania psujących się, owrzodziałych dziąseł. Sok wyciśnięty z korzeni i ziela, gotowany z dodatkiem cukru lub miodu, do gęstości syrupu, do którego, po zdjęciu z ognia, dodaje się szczyptę kopru włoskiego, podaje się dzieciom, co 2 godziny, po małej łyżeczce, aż do przeczyszczenia, w niestrawności, rznięciu i bólach żołądkowych. W szkorbucie gotuje się 2 łyżki pokrajanego korzenia, w piwie, aż do wywrzenia jednej trzeciej, cedzi i zażywa, co 3 godziny po kieliszku.

148. **Szparag** (Asparagus). Dawniej używano korzeni, jagód i nasion szparaga, jako środków roz-

twarzających, pędzących mocz, czyszczących krew, nasionom przypisywano działanie pobudzające popęd płciowy; używano ich także w zastępstwie kawy.

149. **Ślaz prawdziwy,** Prawoślaz, Zygmarek, Topolówka, Ślaz lekarski (Althaea officinalis) rośnie dziko na miejscach wilgotnawych, z powodu użyteczności hodowany często w ogrodach. Ziele trwałe, dochodzące do 100 cm. wysokości, liście ma sercowojajowate, kątowate, nierówno ząbkowane, miękkie, blado zielone, kwiaty blado różowe, w kątach liści górnych, na krótkich szypułkach, po 3 do 4 osadzone. Korzenie i liście zawierają dużo śluzu, a ponadto mączkę, gumę i nieco cukru. Smak ma cierpkawo słodkawy. Kwitnie w drugim roku, od lipca.

Wywar korzenia z cukrem znany jest w lecznictwie, jako syrup ślazowy; zmieszany z gumą, cukrem, białkiem i wodą z kwiatów pomarańczowych, jako t. zw. skórka ślazowa, lub panieńska; korzeń stanowi główny składnik ziółek piersiowych. Korzenie kopie się w jesieni, oczyszcza, kraje i suszy. Liście są również użyteczne, jakkolwiek zawierają nieco mniej śluzu, najmniej kwiaty.

Ślaz działa osłaniająco, kojąco, uśmierzająco, rozrzedza flegmę.

Wewnętrznie używa się przedewszystkiem wywaru z białych, młodych korzeni, w chorobach płuc, przewodu pokarmowego, kaszlach, biegunkach, czerwonce, tryprze, białych upławach, trudnem moczeniu, chorobach moczowodów i dolegliwościach, od kamieni pochodzących. Zwłaszcza jest to nieoceniony środek w katarach i kaszlach u dzieci, nawet niemowląt. W tych samych celach można użyć także wywaru z liści i kwiatów.

Zewnętrznie używa się wywaru, lub nastoju z korzeni, do okładów, celem rozmiękczenia obrzęków, do płókania gardła obmywania oczu, wreszcie do przestrzykiwań i wlewek.

150. **Ślaz okrągłolistny** (Malva rotundifolia) rośnie na dziedzińcach i podwórzach wiejskich, na gruzach i około płotów. Łodyga około 60 cm. długa, po ziemi rozesłana, liście okręgłe, o 5 do 7 klapkach, kwiaty białe, purpurowo żyłkowane. Kwitnie w lipcu. Cała roślina, a w szczególności kwiat i liście, zawierają, podobnie jak prawoślaz, wiele śluzu, gumy i mączki, stąd działa taksamo, osłaniająco, kojąco i rozrzedzająco.

Wewnętrznie używa się wywaru z liści i kwiatów, w katarach płucnych, żołądkowo-kiszkowych, pęcherzowych, biegunkach, zapaleniach gardła, chrypce. Garść pokrajanego suszonego ziela, z dodatkiem sporej szczypty korzenia lukrecjowego, gotowana w 2 litrach wody, działa nader skutecznie w katarach, kaszlach, reumatyzmach, cierpieniach dróg moczowych; rozrzedza flegmę, łagodzi boleści, pijąc po pół filiżanki, kilka razy dziennie. Podaje się go także w otruciach żrącymi płynami.

Zewnętrznie: Pokrajany, lub utłuczony drobno i na papkę z mlekiem gotowany, jako okład, rozmiękcza zbierające wrzody, ból uśmierza i ropienie przyspiesza. W lewatywach uśmierza wewnętrzne zapalenia i łagodzi boleści w kiszkach. Służy także do płókania gardła i obmywań oczu. Liści można używać na zieleninę, zamiast szpinaku.

151. **Ślaz zwyczajny,** czyli leśny, zwany także ślazikiem (Malva silvestris) rośnie przy drogach, na gruzach i t. p. Z korzenia wyrasta zwykle kilka pro-

stych, do 100 cm. dochodzących łodyg; liście okrągłe, o 5 do 7 płatach, kwiaty różowe, ciemniej żyłkowane.

Ma skład i własności podobne do prawoślazu i ślazu okrągłolistnego i używa się go w tych samych celach.

152. **Śliwa tarń,** Tarnina, Ciarka, Cierń (Prunus spinosa) rośnie po zaroślach, chróstach, wybrzeżach lasów, około pól, po wąwozach i miedzach w całej Europie.

W celach leczniczych bywają stosowane kora, kwiaty i owoce; pierwsze, jako mocno ściągające i przeciwzimnicze; drugie, jako czyszczące krew i łagodnie przeczyszczające; trzecie po zmarznięciu ususzone, wywarzone w gąszcz, zwany sokiem tarkowym, jako środek przeciw biegunkom, krwotokom, czerwonkom. Niegdyś stosowano korzeń w zimnicach, puchlinach, kamieniu moczowym.

153. **Śliwa trześnia,** Czereśnia (Prunus avium). Guma, wypływająca często z drzew żywych, może w zupełności zastąpić gumę arabską.

154. **Świerk** (Pinus picca). Drzewo powszechnie znane, rosnące oddzielnie, lub stanowiące całe lasy.

Świeża kora, posiekana, służy do kąpieli leczniczych, w zastarzałych wrzodach, świerzbie, wypryskach skórnych i bólach reumatycznych. Sącząca się z kory żywica, która na powietrzu zaraz krzepnie, służy do wyrobu kadzideł; znoszą ją w wielkiej ilości mrówki do mrowisk, skąd bywa wybierana. Młode gałązki mają zapach balsamiczny, orzeźwiający, wyziewy ich są zdrowe, dla osób chorujących na płuca; można je w tym celu trzymać w sypialni. Z młodych pędów wyrabiają tanie i zdrowe piwo.

155. **Świetlik lekarski,** Świetnik, Świecznik (Euphrasia officinalis) rośnie u nas dziko, na brzegach lasów, dróg, pastwiskach, łąkach.

W celach leczniczych używa się herbaty z całego ziela, wewnętrznie, w chorobach nerkowych i żołądkowych, zewnętrznie w chorobach oczu, do zmywań, okładów i kąpieli oczu.

156. **Tatarak pospolity,** Kalmus, Tatarskie ziele, Ajer, Szuwar (Acorus calamus) należy do roślin wodnych, trzcinowatych, o liściach mieczowatych i kwiatach zebranych w proste kolby. Pochodzi z Azji mniejszej, obecnie pospolity u nas, po wodach stojących, wybrzeżach rzek, stawów, jezior. Korzeń, czyli raczej łodyga podziemna, rosnąca poziomo, w mule zanurzona, jest obła, obrączkowana, czerwonawa. Liście mieczowate, do 1 metra dochodzące, obosieczne, kolby ostrokrężne, obłe, półtoracentymetrowe, okryte gęstymi, zielono żółtymi kwiateczkami. Kwitnie w czerwcu i lipcu. Korzenie zbiera się na wiosnę lub w jesieni, obmywa, zeskrobuje wierzchnią ciemną skórkę, kraje w drobną kostkę i suszy na wolnem powietrzu, lub w żelaznym piecyku, albo zwykłym piecu piekarskim, np. po chlebie, i przechowuje w szczelnie zamkniętych naczyniach.

Herbata z pokrajanych korzeni wzmacnia trawienie, leczy biegunkę, wzdęcia, zimnicę, skrofle czyli zołzy, puchlinę, krwotoki, choroby nerek i wątroby. Zamiast herbaty można używać także sproszkowanego korzenia.

157. **Tobołki pospolite,** Tasznik, Bydelnik (Capsella bursa pastorris) rośnie przy drogach, miedzach, polach drogach. Smak i zapach czosnku.

W celach leczniczych używa się świeżych, pogniecionych liści, lub herbatki, w krwotokach płucnych, macicznych i innych, w kamieniach nerkowych, reumatyzmie, zimnicy, żółtaczce, biegunkach; zewnętrznie do okładów w krwawieniach.

158. **Topola czarna,** Sokora (Populus nigra), zwana także nadwiślańską, ponieważ obficie rośnie w dolinie nadwiślańskiej.

Z pączków, okrytych na wiosnę lepką żywicą, robią maść, w sposób następujący: Weź pączków 1 funt, masła, lub świeżego sadła 2 funty, gotuj na wolnym ogniu, aż do ulotnienia się części wodnistych, wygnieć przez chustę i zachowaj. Maść ta, znana w aptekach pod nazwą unguentum populeum, skuteczna jako środek łagodnie drażniący, balsamiczny, w bolesnych hemoroidach, oparzeniach i odmrożeniach.

Pączki i kwiat zawierają wiele pachnącej żywicy, którą pszczoły na kit zbierają. Zebrane na wiosnę, namoczone, rozmiękczone w ukropie i przez chusty wytłoczone dają pewien rodzaj żółtego, później popielatego wosku, który, użyty na świece, pali się dobrze i z przyjemnym zapachem. Liście suszone są dobrą paszą dla owiec na zimę.

159. **Topola balsamiczna** (Populus balsamifera) pochodzi z Ameryki północnej i Syberji, u nas hodowana w ogrodach i parkach. Wielkie jej liściowe pączki, pokryte są, zwłaszcza na wiosnę, żółtą, lepką, gorzką, przyjemnie pachnącą żywicą. Pączki te zalane gorzałką, dają balsam, bardzo pomocny na rany i wrzody.

160. **Turzyca piaskowa** (Carex arenaria), perzem czarnym pospolicie zwana, rośnie na piaskach, po-

dobna do perzu. W celach lekarskich używa się korzenia, z którym należy tak samo postąpić, jak z perzem. Korzeń świeży ma zapach terpentyny, smak słodkawy i balsamiczny. Co do działania lekarskiego podobna jest do sarsaparyli, a nawet ją przewyższa. Skuteczną jest w reumatyzmie, skroflach, bólach kostnych, zatruciu rtęcią, chorobach wenerycznych; używa się w następujący sposób: na dobrą garść pokrajanych korzeni nalać trzy kwarty wody i gotować do wywrzenia połowy; przecedziwszy, pić ciepło, jak herbatę, na noc. Wznieca poty i mocz pędzi.

161. **Tymian ogrodowy** (Thymus vulgaris), pochodzi z południa, u nas hodowany w ogrodach, gdzie często osadzają nim rabaty i grzędy. Łodygę ma prostą, gałęzistą, liście jajowate, o brzegach ku dołowi zagiętych, kwiaty w kłosach; cała roślina ma silny korzenny zapach. Liści i gałązek świeżych i suszonych używają jako kuchennej przyprawy do cielęciny, wołowiny, ptactwa, ziemniaków, brukwi, rzepy i t. zw. gomółek z sera. Jako środek leczniczy wzmacnia nerwy i uśmierza kurcze.

162. **Warzęcha lekarska,** (Cochlearia officinalis). Łodyga blisko półłokciowa, gładka, gałęzista, czerwonawa, nieco pochyła, liście pierwsze z korzenia wyrastające, długo ogonkowe, sercowate, okrągławe, gładkie, wklęsłe, kątowate, kwiaty drobne białe, o słabym, przyjemnym zapachu. Dziko rośnie w północnych najzimniejszych krajach Europy i Azji, nad brzegami morza, u nas hodowana w ogrodach na cele lekarskie i sałatę. Kwitnie w maju, nasienie dojrzewa w lipcu, w okrągłych strączkach. Roślina ta, od kształtu liści biorąca nazwisko, jest jednem z największych dobrodziejstw opatrzności: w dalekiej północy,

gdzie człowiek, pozbawiony świeżych zdrowych pokarmów, tak często popada w ciężki szkorbut, znajduje w niej ratunek i zdrowie. Liście warzęchy mają smak gorzkawo słony, ostry, podobny nieco do rzeżuchy, roztarte wydają ostry, balsamiczny zapach, który po wysuszeniu tracą,

Cała roślina posiada własności otwierające i przeciwgnilne, w leczeniu szkorbutu przewyższa wszystkie inne środki. W tym celu spożywa się całą roślinę świeżą, jak sałatę, lub sok świeżo wyciśnięty, po kilka łyżek dziennie, z polewką mięsną, serwatką, albo wodą z ziół aromatycznych pędzoną, albo też świeże liście gotowane w polewce lub piwie. W Grenlandji i Islandji używa się jej zmięszanej ze szczawiem, na zimę, w wielkich beczkach kwaszonej. Rany szkorbutyczne okłada się także świeżym, utartym liściem. Przez destylację otrzymuje się spirytus i olejek lotny, tak silny, że jedna jego kropla wpuszczona do pół kwarty wódki nadaje jej smak i zapach rzeżuchy. Niemniej skuteczny jest spirytus warzęchowy, zażywany po 30 do 60 kropli z wodą. Rozcieńczony wodą służy do płókania owrzodziałych z powodu szkorbutu dziąseł.

163. **Wiąz pospolity** (Ulmus campestris). Drzewo pierwszej wielkości, często hodowane w parkach i ogrodach. Wywaru kory wewnętrznej używają przeciw wyrzutom skórnym; liście zielone i suche są dobrą karmą dla owiec i bydła.

164. **Widłak,** Babi mur, Włóczęga, Czołga, Warkocznik (Lycopodium clavatum) zwany także Pasem św. Jana, rośnie u nas, w szpilkowych lasach. Łodygi ma widlasto rozgałęzione, w dolnej części pełzające po ziemi, okryte w całości, drobnymi, wąskimi, listecz-

kami; parami wyrastające kłosy zawierają wiele żółtego, lekkiego, łatwo palnego, zarodnikowego pyłku, używanego w medycynie do zasypywania pigułek i jako zasypka w wypryskach skórnych u dzieci. Zawiera około 40% tłustego oleju. Cenny, często podrabiany pyłek, zbierać należy, w czasie dojrzewania, t. j. w lipcu i sierpniu. W tym celu suszy się kłoski na słońcu w naczyniach, poczem wytrząsa pyłek i przesiewa przez sita.

Wewnętrznie używa się herbaty, z nasienia, biorąc 1 do 3 gramów, na kwaterkę wody, lub z całego ziela, przciwko katarom pęcherza, kamieniom, biegunkom, kurczom i w reumatyzmie.

Zewnętrznie używa się nasienia, jako zasypki, w wyprzeniach i wypryskach, u dzieci. Należy przytem pamiętać, by nie był zbyt stary, ponieważ z powodu wielkiej ilości tłuszczu ulega z czasem zjełczeniu i zamiast pomóc, drażni skórę i szkodzi.

165. **Wierzba** (Salix). Istnieje stokilkadziesiąt gatunków wierzby. Jedne z nich są to drzewa pierwszorzędnej wielkości, inne krzewy, a nawet krzewinki tak małe, że raczej do mchu podobne, np. wierzba zielna (Salix herbacea). Do najwięcej u nas rozpowszechnionych i mających znaczenie lekarskie należą następujące:

Wierzba srebrzysta, albo biała (Salix alba) w 40 latach dochodzi niekiedy do 30 stóp wysokości.

W celach lekarskich używa się przeciw zimnicy. W tym celu zbiera się korę z gałązek 3 i 4 letnich, suszy i tłucze, na miałki proszek, który podaje się choremu w czasie wolnym od napadów zimnicy, co 4 godziny, po 10 do 20 gramów, z wodą a naj-

lepiej z herbatą z melissy. Można też robić niemniej skuteczny wyciąg.

Wywar kory i młodych liści służy do kąpieli dla dzieci słabowitych, potrzebujących wzmocnienia. Z kotków pędzi się wodę pachnącą i orzeźwiającą, której używać można jak różanej.

Wierzba krucha (Salix fragilis) odznacza się tem, że jej gałązki nadzwyczajnie łatwo się odłamują. Korę zalecają jako w skutkach równą drogiej chininie.

Inne wierzby, jak wierzba iwa, wierzba laurowa, wierzba trzypręcikowa, łoziną powszechnie nazywana, wierzba złotowierzb, wierzba rozmarynowa, mają podobne znaczenie, pod względem lekarskim i gospodarczym, jak wierzba srebrzysta, czyli biała.

166. **Wilżyna ciernista**, Lisi ogon (Ononis spinosa), pospolita po wąwozach, drogach, miedzach, okopach i pastwiskach. Krzew do 60 cm. wysoki, liście trójdzielne, kwiaty różowe, smak cierpko słodki.

Używa się wywaru z korzeni, w kamieniach pęcherzowych i nerkowych, kile, stwardnieniu gruczołów, tryprze, puchlinie, artrytyzmie, reumatyzmie i bolesnym moczeniu.

167. **Wisznia właściwa** (Cerasus acida) pochodzi z Azji mniejszej. Owoce suszone w odwarze służą jako napój chłodzący, przeciwżółciowy i łagodnie rozwalniający; szypułki kwiatowe i owocowe działają uspokajająco i moczopędnie; woda odkroplona z pestek, które zawierają trujący kwas pruski, bywa przepisywana, jako środek znieczulający; lipotok wypływający z pni może zastąpić gumę arabską.

168. **Wrotycz pospolity** (Tanacetum vulgare). Łodyga prosta, do dwuch łokci dochodząca, tęga, gałęzista, liście ciemno-zielone, gładkie, dwa razy pie-

rzaste, listki delikatnie ząbkowane, kwiaty na wierzchołkach w okółki skupione, żółte. Rośnie około płotów, na miedzach i w przyległych uprawnym polom zaroślach, kwitnie w lipcu i sierpniu. Cała roślina ma mocno korzenny zapach, smak gorzki. Działa roztwarzająco, pędzi mocz i poty, wzmacnia żołądek i nerwy, pędzi wiatry. Bywa używany do wzmacniających kąpieli, liście przykładane na rany, goją je. Kwiat i nasienie, ugotowane w mleku służą, dla dzieci, przeciw robakom. Tymże sposobem przygotowane w enemach, morzą i wyprowadzają z kiszki odchodowej uprzykrzone i szkodliwe robactwo, zwane askarydami. Nasienie utłuczone i zmieszane z trzema częściami miodu, biorąc go po łyżeczce małej rano i wieczorem, również morzy robaki. Przeciw zołzom koni i robakom jest wrotycz doświadczonem lekarstwem. Olejki, zawarte w nim udzielają całemu ciału mocnego zapachu. Bydło chętnie go zjada.

169. **Wrzos pospolity** (Erica vulgaris), krzew, dochodzący do 2 stóp wysokości, zawsze zielony, o listkach drobnych, iglastych, do gałęzi przytulonych, kwiatach drobnych, różowo-czerwonych. Rośnie na suchych odłogach, piaskach, w lasach; kwitnie w jesieni, aż do zimy; zajmuje często wielkie przestrzenie i zagłusza zasiewy drzewa. W gospodarstwie bardzo to cenna roślina. Młode gałązki są znakomitem pożywieniem dla bydła, a w szczególności dla owiec, w czasach niedostatku paszy, mogą być użyte nawet dla koni. Z kwiatów pszczoły zbierają wiele miodu, a chcąc im to ułatwić wywożą niektórzy ule, w sierpniu, na wrzosowiska, niejako na paszę.

Wywar wrzosu zalecają jako najdzielniejszy środek w chorobie bydląt, zwanej zarazą pyskową.

Używa się go do szprycowania i obmywania owrzodzeń, w pysku zwierzęcia i między racicami, ponadto podaje się do picia wywar z 50 gramów w 2-ch litrach wody; aby uniknąć zatwardzenia, dodaje się soli glauberskiej lub angielskiej.

Wrzos błotny, rosnący na bagnach torfowych może być użyty to tychsamych celów.

Wrzos zmieszany z rumiankiem i macierzanką zalecają w chorobach reumatycznych i artrytycznych. Pije się słaby wywar, 3 razy dziennie, po filiżance.

170. **Żywokost lekarski,** Kosztywar, Żywignat (Symphytum officinale), bardzo pospolity, po wilgotnych łąkach, nad strumieniami, wśród wikliny. Łodyga prosta, około 60 cm. wysoka, włosista, liście duże, jajowo lancetowate, owłosione, kwiaty blado purpurowe. Korzeń tej rośliny gruby, czarny, wewnątrz biały, w dotknięciu tłusty, zawiera w sobie wiele kleju. Zbierać je należy w jesieni, w porze suchej, oczyścić, nie obmywając, drobno pokrajać i suszyć w miejscu przewiewnem, wreszcie dosuszyć w miejscu ciepłem.

Używa się ziela, kwiatów, a przedewszystkiem korzeni, jako wywaru, w krwiopluciu, biegunkach, czerwonce; herbaty z liści, w katarach płucnych i przewodu pokarmowego. Już w starożytności używano wywaru z korzenia żywokostowego, na krwioplucia, a sławny Linneusz zalecał sproszkowany korzeń, zażywany, jak tabaka, w nadmiernym krwawieniu z nosa. Z bardzo dobrym wynikiem, leczono nim biegunki i czerwonki. W tym celu gotuje się łyżkę pokrajanych korzonków, w litrze wody, aż do pozostałości ¾, potem cedzi i pije, co dwie godziny, po małej szklance.

Zewnętrznie używa się korzeni, w złamaniach kości, przykładając je utłuczone, z wodą, lub mlekiem na papkę gotowane, na miejsca kości złamanych; bole po złamaniach uśmierza, naczynia rozwalnia i zrost kości przyspiesza.

Mieszanki ziołowe.

Ziółka złożone.

Aby spotęgować działanie lecznicze ziół, można je stosować w pewnych kombinacjach, i to nietylko zioła działające jednakowo, lecz także działające różnie, np. zmieszać napotne z czyszczącymi krew i t. d. Z mieszaniny takiej zaparza się, lub gotuje zwykłą ilość, t. j. 10 do 20 gramów na litr wody. Dla ułatwienia wyboru przytaczamy poniżej zestawienie najważniejszych mieszanek ziół według ich działania.

Herbatka przeczyszczająca: Liści Senesu i Manny po 20 gramów zaparzyć litrem wrzącej wody (pół godziny) i pić co pół godziny 2 łyżki; można nadto dodać 20 gramów soli glauberskiej.

Rozwalniącz I-szy ks. Kneippa: 2 łyżki mielonego włoskiego kopru i jałowcu, po łyżce aloesu i kozieradki, dobrze zmieszać i z tej mieszaniny małą łyżeczkę zagotować w jednej kwaterce wody i wypić naraz lub po łyżce. Rozwolnienie nastąpi po 12—30 godzinach.

Rozwalniacz II-gi ks. Kneippa: 2 łyżki mielonego włoskiego kopru, po 3 łyżki roztartego jałowcu i korzenia bzu niskiego, po 1 łyżce kozieradki i aloesu zmieszać i używać jak rozwalniacza I-go.

Ziółka przeczyszczające ks. Denil, powszechnie używane we Francji: Korzeni ślazu, szczawiu, perzu, lukrecji po 15 gramów, liści podróżnika 7 gramów pokrajać drobno i gotować 10 minut w trzech litrach wody. Potem dodać strączków senesu 20 gramów, korzenia rabarbaru i soli glauberskiej po 4 gramy, macerować (moczyć) przez 2 godziny, przecedzić i pić codziennie rano po pół szklanki, aż do uregulowania żołądka.

Do środków przeczyszczających należą: Aloes, Brzoskwinie, Manna, Magnezja (łyżeczkę proszku z wodą), Miód, Olej rycynowy, Powój, Podróżnik, Rabarber, Senes (liście lub strączki zwane listkami macicznymi), Śliwki suszone, Sól gorzka (łyżeczkę i więcej z wodą), Sól glauberska (taksamo), Sól karlsbadzka (taksamo), Ziółka francuskie.

Ziółka wywołujące poty: Bez, Kwiat lipowy, Maliny, Perz, Podbiał i Sarsaparilla. Podaje się je najczęściej w zaziębieniu i zatrzymaniu potów.

Ziółka wzmacniające: Chmiel, Gencjana, Kakao, Kawa żołędziowa, Kora dębowa, Mech islandzki, Przetacznik, Skórka cytrynowa i pomarańczowa.

Ziółka czyszczące krew: Bratki, Chmiel, Orzech włoski, Rzerzucha, Rzodkiew, Sarsaparilla. Podaje się je najczęściej w skroflach, wyrzutach skórnych, kile i t. d.

Ziółka łagodzące kaszel: Fijołki, Jęczmień, Koper, Mak polny, Migdały, Miód, Mech islandzki, Otręby (grys), Perz, Podbiał, Ślaz, Siemię lniane, Żywokost.

Ziółka łagodzące kaszel i rozrzedzające flegmę: Bluszcz gruntowy, Józefek, Fijołki, Podbiał.

Ziółka łagodzące ból: Koper, Mak polny, Mak ogrodowy, Sałata.

Ziółka uspakajające nerwy: Kwiat pomarańczowy, Kwiat lipowy, Kozłek lekarski (Baldrjan), Miodownik (Melissa), Piwonja.

Ziółka pędzące mocz: Bez (kora), Barwinek, Jałowiec, Koper, Lukrecja, Ogonki wiśniowe, Pietruszka, Pomornik (Arnika), Rzodkiew, Szparagi, Siemię lniane, Truskawki, Wilzina. Przypominamy, że w puchlinie spowodowanej chorobą nerek, np. po płonicy, nie należy dawać środków moczopędnych, tylko napotne.

Ziółka ściągające tkanki i naczynia krwionośne: Babka, Barwinek, Galas, Jerzyny, Pokrzywa, Widłak.

Środki łagodzące gorączkę: Cytryna, Jabłka, Lukrecja, Morwa, Maliny, Perz, Porzeczki, Pomarańcza, Szczaw.

Środki na robaki: Cytryna (pestki), Czosnek, Cytwarowe ziele, Dynia (pestki), Drzewo morwowe, Kamfora, Oliwa, Piołun, Santonina (znane cukierki).

Ziółka żołądkowe i wzmacniające: Goryczka (Gencjana), Kora chinowa, Przetacznik, Tysiącznik centurja.

Ziółka podniecające: Herbata, Kawa, Macierzanka, Mięta, Rozmaryn. Podaje się je w razie nagłego upadku sił.

Mieszanki ziołowe według ks. Kneippa.

Z mieszanek tych bierze się na litr wody zwykłą ilość, t. j. 10 do 20 gramów.

Mieszanka rozwalniająca, wskazana w zatwardzeniu: Widłaku (ziela) 10 gr., Bukwicy (ziela) 10 gr., Szakłaku (kory) 20 gr., Rzewienia (korzenia) 5 gr., Bobrku trójlistnego 15 gr., Orzecha włoskiego (liści) 15 gr. Rano i na noc po pół kwaterki.

Mieszanka czyszcząca krew i moczopędna: Brodawnika (korzenia) 15 gr., Cykorji, czyli Podróżnika (korzenia) 15 gr., Perzu (ziela) 15 gr., dwa razy na dzień po pół do 1 kwaterki.

Szperacz ks. Kneippa, oczyszczający cały organizm z różnych szkodliwych pierwiastków: Kopru włoskiego, mielonego (nasienia) 10 gr., Jałowca (potłuczonych jagód) 10 gr., Kozieradki (gniecionego nasienia) 5 gr., Aloesu sproszkowanego 5 gr. Z mieszaniny tej zaparza się 1 małą łyżeczkę na 1 filiżankę herbaty. Należy być ostrożnym w ciąży, hemoroidach, zapaleniach organów brzusznych, chorobach kobiecych, gdyż środek ten może zaszkodzić, wywołując zbytnie podrażnienie organów brzusznych.

Na wzmocnienie żołądka: 1) Piołunu (ziela) 12 gr., Tysiącznika centurji (ziela) 12 gr., Bobrku trójlistnego (liści) 12 gr., Goryczki (korzenia) 3 gr., Tataraku (korzenia) 3 gr., 2 razy dziennie po pół kwaterki.

2) Piołunu (ziela) 20 gr., Goryczki (korzenia) 5 gr., Anyżu (nasienia) 20 gr., Mięty kędzierzawej (ziela) 20 gr., Tataraku (korzenia) 10 gr., Kozłka (korzenia) 10 gr., Arcydzięgla (korzenia) 10 gr., Drapacza lekarskiego (ziela) 5 gr., Tysiącznika centurji (ziela) 10 gr., 2 razy dziennie po pół kwaterki.

Na wzdęcia i kurcze: Anyżu (nasienia) 10 gr., Kopru lekarskiego (nasienia) 3 gr., Drapacza lekarskiego (ziela) 3 gr., Bobrku trójlistnego (liści) 5 gr., Rumianku (kwiatów) 20 gr., Karolku (nasienia) 25 gr., Majeranku (ziela) 20 gr., Mięty pieprzowej (ziela) 10 gr., Szałwji (liści) 10 gr., Orzecha włoskiego (liści) 15 gr., Pietruszki (nasienia) 15 gr., Jałowcu (jagód tłoczonych 10 gr. Pije się jako środek leczniczy i za-

pobiegawczy 2 razy dziennie po pół kwaterki, a nadto w czasie kurczu po troszku.

Mieszanka na pędzenie wiatrów: 1) Anyżu (nasienia) 10 gr., Rumianku (kwiatów) 15 gr., Mięty (ziela) 5 gr., Kozłka (korzenia) 5 gr. 2 razy dziennie po pół kwaterki.

2) Rumianku (kwiatów) 20 gr., Rozmarynu (ziela) 20 gr., Lewandy (kwiatów) 10 gr., Drapacza lekarskiego (ziela) 10 gr., Mięty kędzierzawej (ziela) 20 gr., Piołunu (ziela) 10 gr., Bobrku trójlistnego (liści) 10 gr. 2 razy dziennie po ⅓ kwaterki.

Mieszanka na dychawicę (astmę): Jałowcu (jagód tłuczonych) 10 gr., Dziewanny (kwiecia) 30 gr., Podbiału (liści) 50 gr., Tataraku (korzenia) 30 gr., Bazylka ogrodowego (ziela) 30 gr., Kopytnika (ziela) 30 gr., Pietruszki (ziela) 25 gr., Drjakwi podgryzionej (ziela) 30 gr., Mydlnicy lekarskiej (ziela) 30 gr., Kolendra (nasienia) 30 gr., 3 do 4 razy dziennie po pół kwaterki.

Mieszanka na cuchnienie z ust: Anyżu (nasienia) 20 gr., Rozmarynu (ziela) 5 gr., Karolka (nasienia) 10 gr., Mięty kędzierzawej (ziela) 20 gr. Łyżeczkę tej mieszanki gotuje się w pół litrze wody i tą herbatą płucze się usta, zęby i gardło, kilka razy dziennie, a zwłaszcza na noc i po każdem jedzeniu.

Mieszanka na niedokrwistość (blednicę): Rzepiku (ziela) 30 gr., Goryczki (korzenia) 10 gr., Cykorji (ziela i korzenia 20 gr., Dziurawca (ziela) 30 gr., Omanu (korzenia) 20 gr., Fiołka trójbarwnego (ziela) 30 gr., Kwiatu lipowego 30 gr., Jałowcu (jagód) 15 gr. Trzy razy dziennie po pół kwaterki.

Mieszanka na robaki: 1) Piołunu (ziela) 90 gr., Rumianku (kwiecia) 30 gr.

2) Poziomkowych liści 20 gr., Paprotki samczej (ziela) 20 gr. Na tasiemca pije się tej herbatki 3 razy dziennie po pół kwaterki. Na drugi dzień zażyć olejku rycynowego.

Na kaszel, choroby płucne: Podbiału (liści) 20 gr., Bzu czarnego (kwiecia) 20 gr., Babki lancetowatej (liści) 20 gr., Lukrecji (korzenia) 10 gr., Ślazu (kwiecia) 10 gr., Kopru lekarskiego (owoców) 10 gr., Bławatków (kwiecia) 10 gr.

Mieszanka na biegunkę: Tarniny (owoców) 10 gr., Borówek suszonych (owoców) 20 gr., Rumianku (kwiecia) 25 gr., Poziomek (liści) 15 gr., Goryczki (korzenia) 3 gr., Wierzby (kory) 10 gr., Dębowej kory 15 gr., Ślazu (korzenia) 15 gr., Srebrnika (korzenia) 20 gr., Omanu (korzenia) 10 gr., Bylicy (ziela) 15 gr., Rdestu wężownika (ziela) 5 gr., Brodawnika (korzenia) 10 gr. W silnem rozwolnieniu co ½ godziny, pół filiżanki, w słabem, 3 razy dziennie po filiżance.

Mieszanka na chorobę angielską, czyli krzywicę: Poziomkowych liści 30 gr., Jeżyny (liści) 30 gr., Dziurawca (ziela) 30 gr., Macierzanki (ziela) 5 gr., Bazylka (ziela) 5 gr., 2 do 3 razy dziennie po filiżance.

Mieszanka na chorobę angielską, czyli krzywicę: Tataraku (korzenia) 25 gr., Dębowej kory 25 gr., Macierzanki (ziela) 25 gr. Wygotować w kilku litrach wody i wlać do kąpieli.

Mieszanka na liszaje, do użytku zewnętrznego: Róży (kwiatu) 10 gr., Łopuchu (korzenia) 5 gr., Włoskiego orzecha (liści) 5 gr., Witułki (ziela) 10 gr., Jerzyny (liści) 10 gr., Szczawiu (ziela) 5 gr., Przytulji (ziela) 5 gr., Dębowej kory 10 gr. 50 gramów tej mieszaniny gotuje się w 2 litrach wody przez ½ godziny i w tej herbacie moczyć lub obmywać liszaje. Jeśli

rozczyn wodny szkodzi, to zioła te wygotować w oliwie, wygnieść potem i liszaje nacierać, 3 razy dziennie. Równocześnie należy pić zioła, czyszczące krew.

Mieszanka na białe upławy: Jasnoty (kwiecia) 25 gr., Rdestu (ziela) 25 gr., Rozmarynu (ziela) 10 gr., Pokrzywy (ziela) 15 gr., Mącznicy (liści) 10 gr. 3 filiżanki dziennie. Równocześnie do przepłókiwań: Rdestu ptasiego (ziela) 30 gr., Pokrzywy (ziela) 20 gr., Dębowej kory 10 gr., Rumianku (kwiatu) 20 gr. Wszystko gotować w 3 litrach wody i przepłókać się 1—2 razy dziennie.

Mieszanka do lewatyw: Rumianku (kwiecia) 30 gr., Ślaziku (ziela) 30 gr., Dziewanny (kwiecia) 20 gr., Brodawnika (korzenia) 20 gr.

Mieszanka prof. Bergmana: Prof. Dr. Bergman zaleca na wszelkie katary płuc, krtani, kaszel następującą mieszaninę ziółek: Herba Galeopsidis grandiflorae, Herba Polygalae amarae, Herba Tussilaginis Farfar., Lichen Island., Radix Liquiritiae, Semen Phellandrii aquatici, Semen anisi, Semen phoeniculi.

Gotowe Mieszanki Ziołowe według przepisu dra St. Breyera, cztery gatunki, t. j. Płucne, Żołądkowo-kiszkowe, Czyszczące krew i Herbatę dla nerwowych, w oryg. opakowaniach, mają niemal wszystkie krakowskie składy apteczne.

Najlepszy sposób przyrządzania herbat ziołowych.

Przepisaną mieszaninę, należy dokładnie wymieszać, poczem, z początku, jedną łyżkę czubatą zalać kwaterką wrzącej wody, gotować parę minut, jeśli zawierają twarde korzenie to dłużej, odstawić na 15

minut i gdy naciągną, pić ciepłe, lub ostudzone, osłodzone, lub lepiej nieosłodzone, po troszku, np. kwaterkę, na 3 lub 4 porcje, w ciągu dnia, kiedykolwiek.

Stopniowo należy pić coraz mocniejsze, a więc codziennie 1 szczyptę na tęsamą ilość wody dokładać tak, że w ciągu paru tygodni dochodzi się do kilku łyżek ziela i więcej, przyczem trzeba oczywiście i nieco więcej wody, tak, by po naparzeniu i zcedzeniu pozostała 1 kwaterka. Zioła te nigdy, nawet mocne, nie szkodzą; gdyby jednak wywołały jakiekolwiek objawy uboczne, niepożądane, np. gdyby spowodowały nudności, biegunkę, wymioty lub nadmiernie z moczem pędziły, to należy pić słabsze, t. j. zaparzać mniej ziela, na tęsamą zawartość wody; lecz po pewnym czasie znowu spróbować mocniejsze. Z początku lepiej pić słabsze i przyzwyczaić się do coraz mocniejszych.

Gdyby żołądek znosił dobrze większą ilość płynu, to można pić i więcej, niż 1 szklankę dziennie, jeśli nie znosi, to pić mniej, ale mocniejsze.

5. Inne środki i zabiegi lecznicze.

Aloes, sok z drzewa, rosnącego w Australji; w małych dawkach, od 0.1 do 0.3 gr. wywołuje, po 8 do 12 godzinach, łagodne, bezbolesne przeczyszczenie, przyczem nie psuje apetytu, i nie powoduje przyzwyczajenia, t. j. działa zawsze mniej więcej w tejsamej dawce; zażywany długo może szkodzić. Nie wolno go zażywać w ciąży i regularności.

Ałun. Używa się go do płókania (łyżeczkę rozpuścić w szklance wody), na wzmocnienie obolałych

dziąseł, do przestrzykiwań, u kobiet, sproszkowanym zasypuje się ropiejące, wrośnięte paznogcie i t. zw. dzikie mięso.

Amoniak. Smaruje się nim miejsca nakłóte przez osy, pszczoły, podaje się po 2 do 3 kropli, z wodą, w omdleniach, opilstwie, utonięciu, lub do wąchania, celem ocucenia omdlałych. Ze spirytusem kamforowym i terpentyną tworzy maść, skuteczną w reumatyzmie.

Ananas jest dobrym środkiem, w chronicznych wymiotach, u ciężarnych.

Arak służy do okładów, w bólach brzucha i nacierań w bólach głowy. Na ból zęba, włóż kawałeczek waty, zmoczonej w araku.

Bańki stawia się na zatrute rany, celem wyssania trucizn; nadto w zapaleniu i katarach płuc, reumatyzmie, bólu krzyżów i t. p.

Białko z jaja. Smaruje się nim ropiejące oczy, skórę oparzoną, lub różą zajętą. Rozbite z przegotowaną ostudzoną wodą, stanowi dobry posiłek, zwłaszcza u dzieci, w chorobach żołądkowo-kiszkowych.

Boraks zmieszany z miodem (pół łyżeczki boraksu na 4 łyżki miodu) stanowi doskonały środek w pleśniawkach i innych grzybach, w ustach niemowląt; mieszanką tą pędzluje się usta, kilka razy dziennie.

Chinina, otrzymywana z kory drzewa chinowego, rosnącego w południowej Ameryce, skutkuje w zimnicy, czyli malarji.

Cukier rozpuszczony w wodzie łagodnie przeczyszcza. Cukier mleczny, mniej słodki, bywa uży-

wany, jako dodatek do krowiego mleka, dla niemowląt.

Cukierki miętowe podaje się chorym, celem odświeżenia ust.

Cynk, jako miałko sproszkowany tlenek cynku, służy do pudrowania wyprysków, z tłuszczem tworzy doskonałą maść cynkową, na wypryski, liszaje i t. p. choroby skórne.

Cynamonu używa się w krwotokach poporodowych, w proszku, lub wywarze.

Cytryna. Sok z czarną kawą łagodzi bóle głowy, szczególnie z przepicia. Zewnętrznie, używa się do nacierania miejsc skóry, którym grozi odleżyna; zmieszany z wodą stanowi dobre płókanie.

Cytrynowy kwas, w postaci kryształków, dodany do osłodzonej wody, w stosunku ćwierć grama na sto wody, tworzy doskonałą, kwaskowatą limonadę.

Drożdże podaje się, z bardzo dobrym skutkiem, w następujących chorobach: Czyraki, pokrzywka, krosty skórne, karbunkuł, choleryna, chroniczne zatwardzenie. Zażywa się suszone i sproszkowane, po łyżce stołowej, na pół godziny przed obiadem.

Drażniące skórę środki mają na celu wywołanie przekrwienia i złagodzenia bólu. Mogą być zastosowane na całą skórę, jako kąpiele wzmacniające przytem serce, oddech i nerwy, lub na części skóry. Do najłagodniejszych należą: Ocet zwykły, t. j. 4 do 6% rozczyn kwasu octowego; drażni łagodnie skórę, pobudza lekko nerwy, odświeża i ochładza w gorączce i osłabieniu. Zmywa się nim w tym celu ciało, gąbką, lub szmatką. Nieco silniej działa kwas mrówkowy, zawarty w pokrzywach i mrówkach, lub sztuczny. Najlepiej nadaje się do nacierania w postaci znanego

spirytusu mrówkowego. Do najczęściej używanych środków, drażniących skórę należy zwykła sól kuchenna, używana w rozczynie 2 do 4%, do kąpieli, w osłabieniu skóry, reumatyzmie, wypryskach skórnych, skroflach, niedokrewności, chorobach nerwowych, kobiecych i t. p. Tu należą naturalne źródła słone, jak iwonickie, rabczańskie, ciechocińskie i sole z tychże wód otrzymane, ponadto sól morska.

Do najczęściej używanych środków drażniących skórę należą synopizma, czyli gorczyczniki stosowane wówczas, jeśli chcemy przenieść ból z miejsca jego źródła na miejsce inne. Powodują przekrwienie, zaczerwienienie, a wreszcie pęcherze. Zdejmuje się je z ciała, gdy chory czuje dotkliwe pieczenie; u osób nieprzytomnych pozostawia się je 15 do 20 minut, u kobiet i dzieci 5 do 10 minut. W chorobach głowy, lub klatki piersiowej przykładamy synopizma na kończynach dolnych, lub pomiędzy łopatkami; w wymiotach na dołku, w omdleniach, nerwobólach i cierpieniach reumatycznych, w okolicy serca. Synopizma pozostawione zbyt długo mogą spowodować trudno gojące się wrzody. Synopizma gorczyczane przyrządza się z sproszkowanej, świeżej, zielonej gorczycy, zarobionej letnią wodą. Gorczyca stara, zwietrzała nie działa, a woda gorąca powoduje szybkie ulotnienie się olejku gorczycznego. U osób delikatnych i kobiet przyrządza się zwykły plaster z siemienia lnianego i posypuje się z wierzchu sproszkowaną gorczycą. Plaster taki działa daleko łagodniej. Zbytnie spalenie skóry usuwa .się, przykładając masła niesolonego, waseliny, lub świeżej oliwy. Zamiast gorczycy można użyć także plastra z samej mąki lnianej, lub owsianej, skropionej mocnym octem, lub chrzanu.

Eter używany w medycynie, jako środek uśmierzający, bywa niestety zażywany, zwłaszcza przez wiejskie kobiety, zamiast alkoholu, z wielką szkodą dla zdrowia.

Garbnik, zwany po łacinie tannina, znajduje się w herbacie, kawie, jabłkach, orzechach, borówkach, jarzębinie, chmielu, dębinie. Ma własności garbowania części organicznych.

Gimnastyka przyspiesza oddech, reguluje krążenie krwi; przesadna może zaszkodzić. Reguły, jakie należy zachować przytem są następujące:

Ubranie powinno być lekkie, nieobcisłe; 2) po jedzeniu gimnastykować się nie należy, najlepszą porą jest poranek, przed śniadaniem, lub wieczorem, przed spaniem; 3) najkorzystniej jest ćwiczyć się, na wolnem powietrzu, w porze zimowej, w pokoju dobrze przewietrzonym, wolnym od kurzu i pyłu; 4) ćwiczeń nie należy nigdy doprowadzać aż do zmęczenia, bicia serca, zadyszenia się. Gdy się jest zmęczonym, nie należy siadać, lecz wolno chodzić, oddychając spokojnie; 5) oddychać należy zawsze nosem; 6) kobiety, w czasie regularności, powinny ćwiczenia przerwać; 7) gimnastyka szkodzi osobom, dotkniętym wadą serca, chorobami płuc, kości, w wielkiej niedokrewności, gorączce. Dlatego to w przypadkach wątpliwych należy zawsze zasięgnąć porady lekarskiej.

Zwykły chód, lub przechadzka nie pobudza, w należytym stopniu wszystkich organów do ruchu. Energiczniej działają wycieczki w góry, bieganie i ślizgawka; w lecie pływanie i wiosłowanie.

Do 18 roku życia najodpowiedniejsza forma gimnastyki są gry i sporty, na wolnem powietrzu. Ćwi-

czenia, wymagające wielkich wysiłków, jak mocowanie, szermierka, ćwiczenia na przyrządach, powinny być uprawiane dopiero po zupełnem skostnieniu kości, t. j. po 18 roku życia; uprawiane wcześniej mogą spowodować skrzywienia.

Gliceryna, dodana w małej ilości do lewatywy, przyspiesza przeczyszczenie; zmieszana z wodą daje dobre smarowidło, na wydelikacenie skóry rąk.

Gry połączone z siedzeniem, lub wzruszeniami są szkodliwe; przedewszystkiem gra w karty, podsycająca przytem niskie instynkty chciwości. Szachy wymagają wielkich wysiłków umysłowych, a więc nie stanowią wcale odpoczynku, zwłaszcza dla ludzi pracujących umysłowo.

Homeopatja jest to metoda lecznicza, polegająca na podawaniu środków bardzo rozcieńczonych, dobranych według powinowactwa do chorych tkanek. Przykład: Przestęp biały (Brionia alba), w dużych dawkach, powoduje zmiany zapalne na opłucnej, w bardzo małych dawkach działa na ten sam organ pobudzająco leczniczo.

Że środki tak bardzo rozcieńczone działać mogą i działają nawet energicznie, dowodzą najnowsze badania naukowe z dziedziny katalizy, wolnych jonów i t. p. Jeżeli więc podamy środek homeopatyczny, mający powinowactwo do chorych tkanek, to środek ten zadziała pobudzająco leczniczo przedewszystkiem na owe tkanki.

W ostatnich czasach wystąpił w obronie homeopatji jeden z najsławniejszych lekarzy współczesnych, prof. August Bier, który w zeszycie kwietniowym „Münch. Med. Wochenschrift“ twierdzi, że cała nowoczesna terapja pobudzająca polega właśnie na

zastosowaniu głównej zasady homeopatycznej, t. j. użyciu pierwiastka choroby dla jej zwalczania, przyczem bardzo małe dawki działają pobudzająco-leczniczo, natomiast duże szkodliwie. Prof. Bier przytacza przytem mnóstwo przypadków bardzo uporczywych chorób, wyleczonych przez siebie, dawkami, nieprawdopodobnie małemi.

Inhalacje. Inhalacja smołowa: na płaskim talerzu umieszcza się pewną ilość smoły i stawia w pobliżu chorego. Tak samo przyrządza się inhalacje z kamfory. Inny sposób polega na tem, że substancje lecznicze sypie się na żarzące węgle i chory tę unoszącą się parę wdycha. Także można umieścić substancję leczniczą w piórku gęsiem, przez które należy wciągać powietrze, przytkawszy lekko watą, lub palić fajkę napełnioną suszonem zielem, jak podbiał, szałwia, belladonna, blekot; te dwa ostatnie środki, jako działające narkotycznie, może przepisać tylko lekarz.

Inhalacje z wilgotnej pary przyrządza się w ten sposób, że do naczynia wlewa się wywar ziół, lub inny stosowny środek i unoszącą się parę wdycha przez lejek papierowy, lub zwinięte w trąbkę dłonie.

Inhalacje łagodzące przyrządza się z ziół łagodzących, jak ślaz, podbiał; uspakajające z kwiatów maku polnego, łupin makówek ogrodowych; wzmacniające z szałwji, lawendy, macierzanki, melissy, mięty.

Jabłecznik, wino z jabłek, zawiera około 4% alkoholu; może zastąpić drogie i najczęściej fałszowane wina zagraniczne. Lepiej jednak żadnych alkoholowych trunków nie używać.

Jaegerowskie koszule wełniane zanadto drażnią skórę i czynią ją mniej odporną na przeziębienie, dlatego to lepiej koszule tego rodzaju nosić na koszuli zwykłej, a nie na gołem ciele.

Jaja. Białko z jaj podaje się w otruciu arszenikiem, kwasami i innymi truciznami; ponadto w rozwolnieniu, czerwonce; najlepiej rozbite z wodą. Białkiem naciera się liszaje, miejsca oparzone; z ałunem tworzy doskonałą maść, na guzy hemoroidalne. — Żółtka z oliwą pomagają w oparzeniu, a z terpentyną tworzą maść, przyspieszającą narwanie bolączek. Skarupka z jaja, spalona w żarze i sproszkowana, pomaga w skroflach i krzywicy; podaje się raz na dzień, na koniec noża.

Kamfora, otrzymywana z drzewa kamforowego, zażywana w dużych dawkach, może spowodować zatrucie. Używa się najczęściej, rozpuszczonej w spirytusie, do smarowania w reumatyzmie, nerwobólach i t. p.

Kapusta. Świeże liście przykłada się na zapalone piersi, okłady z kwaśnej kapusty leczą oparzenia, stłuczenia, zgniecenia i odmrożenia, łagodzą ból głowy. Woda z kwaśnej kapusty, zażywana co pół godziny, po łyżce, pomaga we wrzodzie żołądkowym.

Kreda sproszkowana łagodzi zgagę, wzmacnia kości w krzywicy i krew w blednicy; zażywa się, dwa razy dziennie, na koniec noża.

Krochmal robią z ryżu, ziemniaków, pszennej mąki. Zasypuje się nim wilgotne wypryski; ponadto używa się go do lewatyw, w uporczywych biegunkach, u dzieci. W tym celu naprzód rozrabia się pół łyżki krochmalu, z małą ilością zimnej wody, po-

tem gotuje z szklanką wody, ciągle pilnie mieszając, aby się wytworzyła jednolita masa.

Kwiaty koniczyny nadają się znakomicie do okładów, naparzań, obmywań, kąpieli. Gorące okłady z koniczyny znoszą doskonale, nawet chorzy na serce, astmę, dla których, jak wiadomo, zwykła parówka byłaby niebezpieczną. Okłady te przyrządza się w ten sposób, że w poszewki nasypuje się kwiatów koniczyny, zalewa wrzącą wodą, doskonale wyciska i, gdy nieco ostygną, okłada kończyny, brzuch, boki i t. p. i okrywa z wierzchu suchem. Równocześnie podaje się choremu szklankę gorącej herbatki napotnej, z kwiatu lipowego, lub bzowego. Silni mogą w ten sposób pocić się, aż do godziny, słabi ¼ do ½ godz. Po wypoceniu się, koniecznem jest szybkie chłodne obmycie, lub chłodna, krótkotrwała półkąpiel. Okłady te doskonale działają w wielu chorobach, także w płucnych, zwłaszcza u osób starych, słabych i dzieci, w zaflegmieniu, kaszlach gorączkowych, krótkim oddechu, braku apetytu, ogólnem osłabieniu. Robi się je, na całą klatkę piersiową, dwa razy dziennie, przez pół, do dwóch godzin, kilkakrotnie zmieniając.

Krwi puszczanie. Częste puszczanie krwi może wywołać ogólne wycieńczenie. Niekiedy jest pożyteczne, u ludzi młodych, krwistych, w zapaleniu płuc, opłucnej, mózgu, apopleksji, krwiopluciu, astmie, niekiedy u zaczadzonych, utopionych, po zbiciu.

Lewatywy daje się z t. zw. irygatora, opatrzonego wężem gumowym; u dzieci z małej gruszki gumowej. Dając lewatywę, należy nasadę posmarować oliwą i przy wprowadzeniu nie używać siły. Powietrze należy naprzód z przyrządu prądem wody

wypchnąć i rurę gumową palcami ścisnąć. Płyn należy wlewać do kiszki bardzo powoli i z przerwami. Lewatywy zbyt szybko dawane pozostają w dolnych częściach i nie wywołają odpowiedniego skutku. Płyn należy jaknajdłużej zatrzymać i w tym celu nogi wyciągnąć i spokojnię leżeć. Zbyt wielkie lewatywy powodują natychmiastowe parcie, bez wywołania pożądanego skutku.

Lewatywy mają największe znaczenie w ostrych chorobach gorączkowych. Jeżeli lewatywa nie wywołała skutku i odchodzi tylko zabarwiona woda, to należy ją za pół godziny powtórzyć. W upartem zatwardzeniu doskonale działają lewatywy z olejów, np. z oliwy, lub oleju lnianego (100 gramów, u dzieci połowę tej ilości). Lewatywę tego rodzaju należy zatrzymać przez kilka godzin, dlatego najlepiej stosować ją wieczorem. Doskonale działają gorące lewatywy o temperaturze 42 do 44° C., w biegunkach, cholerze i cholerynie. Letnie lewatywy z rozczynu soli (łyżkę na litr) dobrze działają we wszelkiego rodzaju krwotokach.

Lewatywy uspokajające w razie boleści, kolek, rozpierania i t. p.: Z wywaru 20 gramów główek maku ogrodowego w pół litrze wody; po odstaniu się, przecedzeniu, daje się lewatywę co pół godziny. Z naparu 15 gramów kwiatów maku polnego w pół litrze wody; po odstaniu należy przecedzić.

Lewatywy ściągające stosowane w uporczywych biegunkach i krwotokach: Z rozczynu pół łyżki ałunu w litrze wody. — Z wywaru 10 gramów korzenia żywokostowego w ćwierć litrze wody. — Z rozczynu 1 do 4 gramów tanniny w ćwierć litrze wody. —

Z wywaru 30 gramów kory dębowej w ćwierć litrze wody, poczem ostudzić i przecedzić.

Lewatywy rozwalniające, stosowane celem wywołania wypróżnienia kiszek, bez utrudzenia żołądka: Z 1 garści podróżnika (brodawnik mleczowaty), wygotowanej w pół litrze wody, z dodatkiem stołowej łyżki miodu. W ten sam sposób przyrządza się lewatywę ze śliwek suszonych. — Z dwóch szczypt senesu, moczonych przez trzy godziny w pół litrze wody. — Z 10 gramów mydła, rozpuszczonego w pół litrze letniej wody. — Z trzech łyżek oliwy, rozbitych z żółtkiem i zmieszanych z pół litrem letniej wody, lub wywaru z otrąb. — Z 1 do 2 łyżek kuchennej soli, rozpuszczonych w pół litrze letniej wody. — Tak samo przyrządza się lewatywy z soli glauberskiej, lub soli gorzkiej. — Z 5 do 6 gramów aloesu, rozpuszczonych w ćwierć litrze letniej wody.

Lewatywy wzmacniające, stosowane w razie upadku sił. Wszystkie ściągające (zobacz powyżej) działają wzmacniająco. Ponadto: Z wywaru 20 gramów kory chinowej, w ćwierć litrze wody. — Z szklanki starego wina czerwonego, z równą ilością wody, lub ciepłego rosołu.

Lewatywy odżywiające, stosowane u chorych, których żołądek nie trawi pokarmów: z rosołu, wina, żółtek, mleka i t. p., 3 do 5 razy dziennie.

Lewatywy przeciwko glistom: Z połowy łyżki sproszkowanego nasienia cytwarowego, moczonego przez pół godziny w kwaterce wrzącej wody. Ponadto z piołunu, bylicy, a zwłaszcza z 1 grama kamfory, roztartego żółtkiem i zmieszanego z pół litrem wywaru korzenia wysokiego ślazu.

Lewatywy łagodzące, w bolesnem parciu, czerwonce i t. p.: Otrąb 60 gr., wody pół litra, gotować przez kilka minut i przecedzić. — Krochmalu 15 gr., zimnej wody 1 szklankę; rozrobić krochmal w wodzie zimnej i dodać do tej mieszaniny dwie szklanki wody ciepłej i starannie wymieszać. — Gotować 15 gr. siemienia lnianego w pół litrze wody przez minut 15 i przecedzić.

Lewatywy przeciw atakom nerwowym, spazmom, konwulsjom: Kamfory 1 gr. rozetrzeć z żółtkiem i dodać wywaru z korzenia ślazu wysokiego, pół litra. — Korzenia kozłka lekarskiego 10 gr. moczyć w ¼ litrze wody i przecedzić. — Tak samo z kwiatu lipowego.

Lód. Okłady z lodu są często nadużywane. Lód przyłożony na miejsce zapalone, uśmierzy wprawdzie ból, lecz jedynie dlatego, ponieważ porazi nerwy i naczynia krwionośne. Przekrwienie i obrzęk zapalny są to konieczne warunki wyzdrowienia, a lód je gwałtownie tłumi i w najlepszym razie wyleczenie opóźnia.

Magnezja palona stanowi najlepszą odtrutkę w zatruciach kwasami; po łyżce, u dzieci po łyżeczce, jako zawiesina z wodą łagodnie przeczyszcza. Zażywana na koniec noża z wodą, łagodzi kwasy żołądkowe, zgagę, kolki brzuszne. Podawać dzieciom, 2 do 3 razy dziennie, na koniec nożyka, gdy nie śpią, rzucają się, a stołeczki są cuchnące, zielone.

Maślanka gasi pragnienie u gorączkujących, jednak nie należy jej podawać, jeśli jest biegunka. Jest bardzo strawna i pożywna, zawiera bowiem 4% sera, 1½% tłuszczu, 3% cukru i pół proc. różnych soli. Można podać nawet niemowlętom.

Maści:

Maść na liszaje i oparzenia: Krochmalu sproszkowanego 10 gr., wosku białego 50 gr., oliwy 150 gr. Naprzód rozpuścić wosk z oliwą na ogniu, potem ostudzić, ciągle mieszając, wreszcie dodać krochmalu i wymieszać.

Pomadka na popękane wagi: Do mieszaniny wosku z oliwą (5 na 15) dodać kilka kropli olejku różanego.

Pomada na robaki w kiszce odchodowej: 8 gr. aloesu zmieszać z 30 gr. smalcu.

Maść kamforowa: Kamfory 15 gr. zmieszać z 50 gr. smalcu.

Maść na wszy: Sproszkowanego gnidoszu 5 gramów zmieszać z 20 gr. smalcu.

Maść na liszaje krosty przewlekłe i t. p.: Zmieszać 10 gr. smoły z 30 gr. smalcu. Można dodać 5 do 10 gramów kwiatu siarczanego, lub 1 do 2 gr. kamfory.

Maść siarczana na świerzb i inne choroby skórne: Zmieszać 10 gr. kwiatu siarczanego z 30 gr. smalcu.

Maść z sadzy, na ropiejące liszaje i strupy na głowie: 4 gr. sadzy zetrzeć na proszek, przesiać przez sitko i dokładnie zmieszać z 30 gr. smalcu.

Maść ściągająca materję i na odziębienia składa się z terpentyny i oliwy.

Plaster żywiczny: 150 gr. żywicy rozpuszcza się na ogniu, ciągle mieszając w 50 gr. wosku.

Oliwa kamforowa na bóle i reumatyzmy: 15 gr. kamfory rozpuścić w 125 gr. oliwy, na zimno, ponieważ na ogniu łatwo się zapala.

Smarowidło z 10 gr. amoniaku i 60 gr. oliwy, dobre w bólach reumatycznych.

Spirytus kamforowy, z 30 gr. kamfory i 100 gr. spirytusu, znany środek do smarowania w bólach reumatycznych.

Woda uśmierzająca, używana do obmywań, nacierań, okładów, w bólach głowy, bólach reumatycznych i t. p.: Rozpuścić pół garści soli kuchennej w pół szklance wody. Potem osobno zmieszać kieliszek amoniaku w pół litrze wody i dodać do tego ćwierć kieliszka spirytusu kamforowego. Wreszcie zmieszać oba rozczyny.

Smarowidło mydlane: Naprzód rozpuścić 10 gr. kamfory w 100 gr. alkoholu, potem rozpuścić w tem 30 gr. drobno pokrajanego mydła.

Smarowidło mydlane z oliwą: 10 gr. mydła rozpuścić w 60 gr. oliwy.

Materacyki są to woreczki, wypełnione piaskiem, popiołem, owsem, aromatycznemi ziołami, solą, z dodatkiem kamfory i t. p. Przykłada się ogrzane, na miejsca stłuczone, reumatyzmem dotknięte i t. p.

Miód pszczelny jest znakomitym środkiem odżywczym i leczniczym, przez olbrzymią zawartość cukru i olejku z kwiatów. Działa doskonale na nerwy, przewód pokarmowy i cały ustrój. Wzmacnia słabych, czyści krew, poprawia apetyt, leczy kaszel i katary kiszek, bezsenność, kamienie, choroby skórne, zapobiega czerwonce, ospie, cholerze, tyfusowi. Leczy nadto owrzodzenia w ustach i na języku; dodany do wody do mycia, po łyżce, usuwa piegi i plamy.

Mleczna kuracja pomocna jest w bardzo wielu chorobach, jak skrofle, niedokrewność, blednica, gruźlica, niektóre choroby żołądkowo-kiszkowe, choroby wątroby, nerek, nerwów, puchlina. W rozwinię-

tych suchotach, połączonych z biegunką, mleko szkodzi, ponieważ powiększa biegunkę.

Moszcz winny pomaga w krzywicy, skroflach, suchotach, katarach, zaflegmieniach, hemoroidach.

Mydlana woda wywołuje wymioty; wskazana np. w otruciach arszenikiem, rtęcią, emetykiem. Ciasto z rozrobionego z wodą mydła skutkuje w oparzeniu.

Mydło wyrabia się z tłuszczów i sody lub potasu. Mydła, zawierające zbyt wiele sody, t. zw. zasadowe, łatwo się pienią, zbyt silnie działają i czynią skórę suchą, mało sprężystą. Łagodne mydła przetłuszczone, zawierające mało sody, skóry zbytnio nie drażnią, lecz brud trudno zmywają. Najodpowiedniejsze są mydła obojętne; na zbyt delikatną i suchą skórę, mydło przetłuszczone; do prania i t. d. ostre mydła zasadowe. Mydła toaletowe wyrabiają nieraz z dodatkiem różnych szkodliwych olejków.

Mydło potasowe, zwane także szarem, działa na skórę o wiele energiczniej, niż mydło zwykłe sodowe. Służy jako środek rozmiękczający naskórek n. p. w świerzbie, jako przygotowanie skóry do właściwego leczenia maścią. Rozczyn spirytusowy mydła, zwany spirytusem mydlanym, służy do tych samych celów.

Nakadzania robi się w ten sposób że do naczynia sypie się rozżarzone węgle, a na nie sypie się liście, korzenie, żywicę i t. p.

Nakadzania wzmacniające stosuje się celem usunięcia zastarzałych bólów reumatycznych, newralgji i celem nadania giętkości stwardniałym stawom. Trzy garści jałowcu wsypać na fajerkę z żarem i wsunąć ją z boku pod przykrycie chorego podniesione nieco przy pomocy obręczy; lub, gdy chory

wstaje, pod stołeczkiem umieszczonym w beczce, jak do parówki. W ten sam sposób urządza się parówki, nakadzania z gałązek drzew szpilkowych, benzoesu i tym podobnych.

Nakadzania desynfekcyjne: Na łopatkę żelaza, rozpaloną do czerwoności, lub na rozżarzone węgle, nalać octu, wody kolońskiej, nasypać tłuczonego cukru, kamfory.

Napój skuteczny w atakach nerwowych: Do szklanki wody osłodzonej dodać łyżeczkę wody pomarańczowej i 10 do 15 kropli eteru. Zażywa się co pół godziny, po łyżeczce od kawy.

Napój uspokajający: Do szklanki herbatki lipowej lub z liści pomarańczowych dodać kilkanaście kropli laurowych. Zażywa się co dwie godziny, po łyżce.

Napoje wstrzymujące wymioty: Serwatka, kwaśne mleko, woda krościeńska, lub rozczyn połowy łyżyczki czyszczonej sody w szklance wody, z dodatkiem małej ilości octu, lub soku cytrynowego; płyn ten należy pić, póki się burzy.

Obmywania ciała mydlane i alkaliczne stosowane u osób pocących się; ponadto przeciwko liszajom i bólom artrytycznym: Nieco mydła rozpuścić w letniej wodzie; obmywanie alkaliczne: rozpuścić 10 gr. sody w 100 gr. wody.

Obmywanie uśmierzające: Do powyżej opisanej wody uśmierzającej dodać wody kolońskiej lub eteru octowego kilka kropli i tem obmywać głowę w migrenie i bólach.

Obmywanie z łyżki octu na szklankę zimnej wody działa ściągająco i orzeźwiająco.

Obmywania łagodzące i wzmacniające robi się z płynów opisanych w rozdziale o okładach.

Ocet służy do zmywania odleżyn i ciała w gorączce; zmieszany z wodą stanowi dobre płókanie w chorobach ust i gardła. Ocet winny, zmieszany z wodą, podaje się gorączkującym, np. w tyfusie. W krwotokach nosowych należy wciągać do nosa wodę z octem, w krwotokach macicznych robić na brzuch okłady. Ocet zbyt często używany szkodzi. Nie podawać go w niedokrewności, suchotach, astmie, blednicy, zatruciu opium, morfiną, strychniną, miedzią, arszenikiem, grzybami. Ocet fałszują kwasem solnym, lub siarczanym, pieprzem tureckim. Kwasy można łatwo wykryć, dodawszy kilka kropli octanu ołowiu; jeśli są kwasy, to ocet pobieleje.

Octan glinu, zmieszany z wodą, stanowi nieszkodliwy, nieraz bardzo skuteczny środek do okładów części zapalonych, owrzodziałych, do płókania ust, nosa, jako krople w zapaleniu ucha. Znajduje się w handlu jako t. zw. kwaśna woda.

Okłady:

Okłady łagodzące: Z kilku łyżeczek świeżego, sproszkowanego siemienia lnianego, wrzącą wodą na papkę rozrobionego. Tak samo przyrządza się kataplazm z krochmalu. — Z pokruszonego i rozgotowanego w wodzie, wywarze ślazu, lub siemienia lnianego, kawałka chleba. — Z otrąb gotowanych w mleku, wywarze ślazu, lub siemienia. — Z mąki rozrobionej zimną wodą i gotowanej, mieszając, dopóki nie utworzy się galaretowata masa; można także dolewać do mąki wrzącej wody, ciągle mieszając. — Z przetłuczonych ziarn ryżu lub jęczmienia i goto-

wanych na wolnym ogniu. — Z jabłek rozgotowanych w wodzie, stosowane często w chorobach oczu.

Okłady uspokajające, ból kojące: Z 5 do 25 kropli opium, z papką z mąki lub siemienia. — Z garści drobno pokrajanej, rozgotowanej w wodzie i roztartej na papkę psianki. Tak samo z liści blekotu, cykuty i belladonny. — Z mąki lnianej, rozrobionej z wywarem łupin główek maku ogrodowego.

Okłady przyspieszające zebranie się materji: Z roztartej, upieczonej cebuli. — Z chleba, cebuli morskiej i siemienia gotowanych na papkę z małą ilością wody. — Z ziół łagodzących

Okłady rozpędzające, używane do rozpędzania obrzęków zapalnych, np. wskutek stłuczenia, uderzeń, wykręceń: Z mąki lnianej, skropionej wodą gulardową, lub spirytusem kamforowym. — 125 gramów zwyczajnego mydła pokrajać na kawałki, zmieszać z 250 gramami mąki jęczmiennej, lub lnianej, dolać odpowiednią ilość wody wrzącej i wszystko zarobić na papkę. — Z kwiatu bzowego i mąki lnianej, rozrobionej odpowiednią ilością wody.

Okłady ściągające, używane celem zapobieżenia nadmiernemu dopływowi krwi do danej części: Z mąki lnianej i zimnej wody gulardowej. — Z liści jerzyn, lub róży, roztartych z zimną wodą na papkę. Niekiedy dodaje się proszków ściągających, jak: ałun, galas, tannina, kora chinowa i t. p. — Z roztartych ziemniaków. Okłady ściągające mają być zimne i często zmieniane.

Okłady wzmacniające i podniecające rozpędzają obrzmienia i podtrzymują ropienie ran zastarzałych: Mieszaninę szałwji, mięty, piołunu, ruty, lawendy,

melissy gotuje się w pół litrze wody, zawija i przykłada.

Okłady przeciwskrofuliczne: Mieszaninę warzęchy, orzecha włoskiego i rzeżuchy gotować w wodzie i otrzymaną papkę przykładać na obrzęki skrofuliczne i wrzody.

Okłady na robaki, zwłaszcza u dzieci, z rozgotowanego na papkę wrotyczu przykładane na dołek podsercowy.

Okłady łagodzące: Z wywaru 40 gr. mąki lnianej w pół litrze wody. Gotuje się 20 minut, miesza, po ustaniu macza chusty i robi okłady. — 30 gr. dziewanny, ślazu, maku polnego, podbiału, fiołków wygotować w pół litrze wody i przecedzić. — 50 gr. ślazowych korzeni i 10 gr. mąki lnianej gotować w pół litrze wody przez 20 minut i przecedzić.

Okłady uspokajające, stosowane w bólach, np. zapaleniu kiszek: 2 do 4 utłuczonych makówek gotować przez pół godziny w litrze wody; można dodać trochę mąki lnianej. — 10 gr. liści blekotu, 10 gr. liści belladonny gotować w pół litrze wody, przez 20 minut i przecedzić. — Liści psianki 40 gr., ślazowego korzenia 10 gr. gotować w pół litrze wody.

Okłady wzmacniające, usuwające skrofuliczne obrzęki, nadto po stłuczeniach, zwichnięciach i na zastarzałe wrzody: Gotować garść ziół aromatycznych, jak szałwji, lewandy, piołunu, rozmarynu w litrze wina i robić okłady. — 30 gr. kory chinowej gotować w pół litrze wody.

Okłady rozmiękczające, służące do rozpędzania obrzęków, pochodzących ze złamań, stłuczeń, zwichnięć, ale dopiero gdy minie okres zapalny: Z wódki kamforowej, z dodatkiem mydła sproszkowanego

i soli kuchennej. — Z mieszaniny wódki, octu i soli kuchennej. — Z herbaty z kwiatu bzowego, z dodatkiem spirytusu kamforowego.

Okłady ściągające, zapobiegające zapaleniom, krwotokom i służące do opatrunku ran: Woda zimna, woda z octem, woda gulardowa. — Wywar 30 gr. kory dębowej w litrze wody, do pozostałości dwuch trzecich, potem ostudzić i robić okłady. W ten sam sposób przyrządza się ściągające okłady z podróżnika, róży, galasu, orzecha włoskiego. — Parę gramów ałunu, rozpuszczonych w litrze wody.

Oliwa zażywana po łyżce, łagodnie przeczyszcza, ułatwia odchodzenie kamieni żółciowych.

Opium, morfina, kodeina są to środki niezmiernie często przepisywane, łągodzące przykre objawy, jak ból, kaszel i t. p., lecz nieleczące, raczej przeciwnie, choroby przewlekające i ostre zamieniające w chroniczne.

Owoce działają znakomicie na cały organizm: rozpuszczają nagromadzone trucizny, pobudzają trawienie. Wyłącznie owocami żyć jednak nie można, ponieważ brak w nich białka i mączki; stanowią więc tylko dodatek do djety zwykłej, lub w celach leczniczych, w czasie krócej lub dłużej trwającej głodówki. Leczenie djetą niemal wyłącznie owocową, z przepisu i pod nadzorem lekarza, może usunąć z organizmu nawet najcięższe zmiany chorobowe. Leczenie to najlepiej podjąć w czasie zbioru odpowiednich owoców.

Pajęczyna, tak często przykładana na skaleczenia, może je zanieczyścić i spowodować zakażenie krwi; dlatego lepiej przyłożyć nieco czystej waty, gazy, zasypać węglem ze spalonej płóciennej szmatki.

Papryka stanowi, obok amoniaku, główny składnik używanego do smarowania expelleru.

Pijawka lekarska. Przystawia się je, obmywszy naprzód ciało mlekiem lub osłodzoną wodą i przystawiwszy pijawkę z kieliszka, lub tubki papierowej. Przystawiać należy zawsze ponad miejscem twardem, np. kością, aby w razie krwotoku można było krew zatamować, przez ucisk. Pijawki powinny być świeże; stare, używane spowodowały już nieraz śmiertelne zakażenie. Stawia się je, w zapaleniu płuc, opłucnej, mózgu, kiszek, gardła, apopleksji, bólach ucha, w artrytyzmie. Unikać ich należy u osób starych, słabych, a zwłaszcza u niemowląt.

Płókania łagodzące: Z 4 szczypt korzenia ślazu, gotowanego w pół litrze wody; można dodać łupin maku ogrodowego i osłodzić miodem. — Wywar 4 fig w kwaterce wody. — Wywar nasienia lnianego z dodatkiem mleka i nieco miodu.

Płókania orzeźwiające z syrupów porzeczkowego, cytrynowego, wiśniowego, rozcieńczonych wodą. — Z odwaru jęczmienia z dodatkiem kilku kropel octu.

Płókania ściągające z jeżyn, róż, porzeczek, woda zimna, woda z octem, rozczyn ałunu lub boraksu (4 do 10 gr.) w kwaterce wody.

Płókanie rozmiękczające i podniecające, stosowane w chronicznych katarach gardła i jamy ustnej: Z szczypty ziół gorzkich w kwaterce wody (wywar).

Post i głodówka. Jest to środek leczniczy. w całem tego słowa znaczeniu naturalny, bezpośredni, który już sama natura zaleca. W czasie ciężkich, gorączkowych chorób sama natura odbiera apetyt i byłoby największym błędem sprzeciwiać się jej pod tym względem. To samo w wielu chorobach chro-

nicznych odpowiednia ścisła dieta jest w stanie zdrowie przywrócić. Lecz nie tylko chorym zalecamy post, lecz także zdrowym, którzy w ten sposób wzmocnią organizm, krew oczyszczą i wielu chorób unikną. Tuczenie chorych jest w najwyższym stopniu szkodliwe, a owe środki jedynie apetyt podniecające, a nie leczące, nie tylko nie przynoszą żadnej korzyści, lecz przeciwnie, wyleczenie utrudniają i chorobę przewlekają. Post jest doskonałym sposobem oczyszczenia organizmu z nagromadzonych nieczytości; stanowi ponadto doskonały odpoczynek dla przepracowanych organów wewnętrznych, przytem wpływa bardzo korzystnie na nasze siły duchowe, podnosząc je, uszlachetniając i budząc energję. Post obniża śmiertelność i skraca trwanie chorób, jak to się przekonano w licznych szpitalach. W zwykłych przypadkach wystarczy skromna djeta, np. u osób otyłych z powodu przejadania się; obok tego należy wprowadzić jeden dzień zupełnego wstrzymania się od wszelkiego pożywienia; można jedynie pić, po troszku, wodę z sokiem owocowym. W wielu uporczywych chorobach głodówka musi trwać znacznie dłużej, lecz w tych przypadkach nie można jej podejmować bez stałego nadzoru lekarskiego.

Leczenie głodem szkodliwe jest przedewszystkiem u tych, którzy chorują właśnie z niedostatecznego pożywienia, jak np. ludzie przepracowani, ubodzy, niedostatecznie odżywieni; ponadto w chorobach rozwiniętych, nieuleczalnych, jak rak, choroba cukrowa, złośliwe nowotwory, suchoty, uwiąd rdzenia, zwyrodnienie mięśnia sercowego, wątroby, w ogólnem zakażeniu krwi (gnilnem), wreszcie w chorobach chirurgicznych. W chorobach ciężkich, jak rak, su-

choty, cukrówka, może głodówka jedynie z początku wywrzeć dobry skutek; w późniejszych okresach, chorzy szybko słabną i tego rodzaje leczenia nie znoszą. Widzimy z tego, jak trudnem jest samo określenie, czy dana choroba nadaje się do tego rodzaju leczenia; dlatego też sąd należy pozostawić doświadczonemu w tego rodzaju leczeniu lekarzowi.

Przeciwgnilne środki. Do najwięcej znanych należą: sublimat, karbol, kreolina. Znaczenie tych środków jest przesadzone. Liczne próby wykazały, że takie same wyniki można osiągnąć czystą przegotowaną wodą, z dodatkiem soli (1 do 2%) lub zwykłym octem. (Dr Senger, Berliner Klinik 1888, zeszyt 6). Zwłaszcza ocet, nawet w małej domieszce, zapobiega rozwojowi drobnoustrojów. Również opatrywanie pępowiny karbolem, lub jodoformem, jest co najmniej zbytecznem; wystarczy rumianek, czysta gaza i wata.

Przeczyszczające środki, zbyt silne i zbyt często stosowane, szkodzą. Należy starać się koniecznie o pobudzenie ruchu jelit, odpowiednią djetą i życiem higjenicznem. Do pokarmów przeczyszczających należą: Orzechy, owoce, jabłka pieczone, wraz ze skórą, dobrze zżute, gotowane śliwki, a zwłaszcza wywar ze śliwek, jarzyny, jak buraki, kapusta, ogórki, sałata, chleb razowy, zupa z mąki razowej, kwaśne mleko, miód pszczelny, figi. Ksiądz Kneipp radził pić, co pół godziny, po łyżce zimnej wody. Niekiedy powiększenie ilości płynów powoduje wypróżnienie, w innych przypadkach djeta, skromna, sucha. Należy przytem używać ruchu, gimnastykować się, uprawiać sporty. Z zabiegów wodoleczniczych dobrze działają zimne, dobrze wykręcone okłady na brzuch, lub przed spaniem,

krótkotrwałe zimne kąpiele nasiadowe, o temperaturze 12 do 15 C. trwające pół do 3 minut.

Roślinne środki przeczyszczające możnaby, co do siły działania, umieścić w następującym porządku: Najsłabiej działa babka, mocniej krwawnik, potem brodawnik, bez, centurja, goryczka, lukrecja, znacznie silniej działają rabarber, szakłak, senes, rycynus. Z pierwszych bierze się łyżkę stołową i gotuje przez 20 minut, w kwaterce wody. Grupa ta pobudza łagodnie działanie kiszek, czyści krew, leczy hemoroidy. Drugie działają silnie i muszą być przepisywane w odpowiednich dawkach.

Dobry środek przeczyszczający: Ślazu wysokiego 15 gr., szczawiu ogrodowego, perzu i lukrecji po 15 gr., liści podróżnika (mniszka) 7 gr., pokrajać drobno i gotować przez minut 10, w trzech litrach wody. Następnie dodać strączków senesowych 20 gramów, rumbarbaru 4 gr. siarczanu sody 4 gr.; po godzinie przecedzić i pić codziennie rano, po pół szklanki, aż do uregulowania żołądka.

Serwatka zawiera 95% wody i 5% rozpuszczonego w niej cukru mlecznego i soli. Bardzo strawna i pożywna, zwłaszcza z kóz i owiec (żentyca) łagodzi gorączkę, dolegliwości żołądkowe i wymioty.

Śliwki suszone wygotowane łagodnie przeczyszczają. Świeże, zwłaszcza renklody, zawierające bardzo dużo cukru i wapna, stanowią znakomity środek odżywczy, zwłaszcza dla dzieci.

Słoneczne kąpiele, czyli wygrzewanie się na słońcu, należy rozpoczynać powoli i uwzględnić tak temperaturę, jak i swoje usposobienie. Kto nie znosi słońca, w ubraniu ciemnem, to z pewnością zniesie w jasnem, ponieważ jasne odbija promienie gorące, a lecznicze

przepuszcza, natomiast ciemne, promienie gorące pochłania. Pierwszego dnia wystarczy naświetlić, kończyny dolne, trzykrotnie, po 5 minut; drugiego, trzy razy, po 10 minut, kończyny dolne i równocześnie górne; trzeciego dnia dołącza się plecy i t. d. tak, że dopiero po tygodniu wystawiamy całe ciało na działanie promieni słonecznych. Szkło i barwy ciemne utrudniają działanie promieni leczniczych, dlatego to poza szybami działanie jest o wiele słabsze.

Kąpiele słoneczne wskazane są w następujących chorobach: Kiła, artrytyzm, różne wysięki, nerwowość, śledziennictwo, nerwobóle, kurcze, neurastenja, rozdrażnienie, bóle głowy, migrena, nerwowe kołatanie serca, choroby rdzenia, reumatyzm, postrzał, ischias, katary błon śluzowych, suchoty, astma, choroby krtani, skrofle, niedokrewność, wrzody, żylaki, raki, wilk, różne choroby skórne. W wysypkowych chorobach zakaźnych, jak odra, płonica, ospa, działa dobrze światło słoneczne, przepuszczone przez szkła czerwone, np. szyby, zasłonięte bibułką czerwoną. Choroby te w świetle tem przebiegają o wiele łagodniej, gorączka jest mniejsza i krosty ospowe nie są tak głębokie.

Soda apteczna, zwana dwuwęglanem sody, rozrzedza śluz, leczy zaflegmienie i łagodzi nadmierną żołądkową kwasotę, lecz dłużej zażywana szkodzi. Zażywa się, parę razy dziennie, po pół, do 1 grama. Soda stanowi główny składnik wielu wód mineralnych, skutecznych w chorobach nerek, pęcherza, kamieniach nerkowych i wątrobowych, katarach oskrzelowych. Rozpuszczona w wodzie służy do płókania ust i gardła i do kąpieli (1 do 2 funtów).

Sól kuchenna zażywa się w krwotokach płucnych (łyżeczkę wypić z wodą). Zewnętrznie używa się do okładów w odmrożeniach i nerwobólach, na zatrute rany, owrzodzenia, do lewatyw, celem przyspieszenia skutku, do płókania w zapaleniu gardła, do kąpieli (2 do 10 funtów) w reumatyzmie, skroflach, krzywicy, do kąpieli nożnych w uderzeniach krwi do głowy, krwotokach nosowych i t. p. Do okładów najlepiej przyrządzić t. zw. wódkę francuską, składającą się z pół szklanki wody, pół alkoholu i paru łyżek soli.

Smarowanie (masaż) ma na celu usunięcie zmian chorobowych w tkankach, uregulowanie obiegu krwi, rozruszanie ścięgien i stawów, usunięcie obrzęków, złogów i t. p. Wskazanem jest w różnych formach chronicznego reumatyzmu, w zaniku mięśni, wskutek porażenia, złamań, zwichnięć, w niektórych chorobach organów wewnętrznych; należy unikać w tych wszystkich przypadkach, w których mogłoby zapalenie powiększyć, lub dalej przenieść, a więc np. w zapaleniach ostrych, jamy brzusznej, ropniach, gruźlicy i t. p. Widzimy więc, że i smarowanie wymaga zawsze ścisłego rozpoznania lekarskiego, o ile nie chodzi o zwykły reumatyzm i powierzchowne bóle.

Aby oszczędzić przy nacieraniu skórę i zadziałać na tkanki głębsze, naciera się naprzód rękę, którą mamy wykonywać smarowanie, tłuszczem np. oliwą, wazeliną, lub pudrem. Co do trwania, to wystarczy raz na dzień 10 do 15 minut; jeśli smarujemy całe ciało, to dłużej. Co do pory dnia, to jest obojętną; jedynie przy smarowaniu brzucha należy wybrać czas przed jedzeniem, lub 2 do 3 godziny po jedzeniu.

Sól Glauberska i t. zw. sól gorzka są dobrymi środkami przeczyszczającymi. Zażywa się 15 do 30 gramów, t. j. 1 do 2 łyżki stołowe, w 1 lub 2 szklankach letniej wody. Dla poprawienia smaku, można dodać nieco soku cytrynowego. Przeczyszczenie bezbolesne następuje zwykle po pół do 3 godzin. Soli tych nie wolno podawać w zapaleniach organów brzusznych. Do dłuższego zażywania nie nadają się, ponieważ wywołują zaburzenia i katary żołądkowe; jeśli jednak zmieszamy je z solą kuchenną i sodą czyszczoną, to wówczas nie wywierają złych skutków, nawet po dłuższym czasie. Naturalną tego rodzaju mieszaniną jest sól i woda karlsbadzka. W aptekach znajduje się również sztuczna sól karlsbadzka, również skuteczna, a znacznie tańsza.

Śpiew ćwiczy znakomicie płuca, rozszerza wąską klatkę piersiową, leczy osłabienie i niedokrewność, a nawet zastosowany odpowiednio leczy gruźlicę.

Spirytus kamforowy, używany powszechnie do smarowania w reumatyzmie, nerwobólach, odmrożeniu.

Spirytus mydlany dobry, jako smarowanie, na stłuczenia, zwichnięcia i niektóre chroniczne wyprysk skórne.

Spirytus gorczyczny skuteczny, jako smarowanie, w nerwobólach, reumatyzmie i t. p.

Spirytus miętowy używany jako dodatek do wody, do ust.

Środki na oczy łagodzące: Z wody letniej, wywaru ślazu, siemienia lnianego, łupin główek makowych, białek z jaja, stosowane w zapaleniach oczu.

Środki na oczy, ściągające i rozmiękczające: Z herbatki rumiankowej, świetlika, pszczelnika, czyli

melisy. — Pół grama ałunu rozbić w białku kurzem, smarować na szmatki i przykładać.

Tańce powodują więcej szkody, niż pożytku, ponieważ odbywają się najczęściej w izbach dusznych, nieprzewietrzanych, w atmosferze alkoholu i tytuniu. Jako ruch fizyczny mogłyby mieć znaczenie, lecz w warunkach lepszych na otwartem powietrzu.

Tran jest to tłuszcz, otrzymywany z zwierząt morskich. Jest strawny i zawiera nieco jodu, dlatego podają go w skroflach, gruźlicy, krzywicy, czyli chorobie angielskiej i cukrowej; dorosłym, po łyżce, 1 do 2 razy dziennie, dzieciom po łyżeczce. Nie należy go podawać osobom, skłonnym do biegunki i dzieciom, do 12 miesięcy. Zewnętrznie używa się do pędzlowania liszajów i wyprysków skórnych.

Wata żelazna służy do tamowania krwotoków.

Wapienna woda, przyrządza się w ten sposób, że pół kilo niegaszonego wapna zalewa się 4 litrami wody deszczowej i po kilku godzinach zbiera z wierzchu czystą wodę wapienną i przechowuje w zakorkowanych naczyniach. Wodę wapienną pije się, po łyżeczce, parę razy dziennie, w suchotach, niedokrewności, wymiotach, katarach żołądkowych i kiszkowych, najlepiej z mlekiem. Zewnętrznie, zmieszaną z olejem lnianym, używa się do okładów w oparzeniach.

Wino chinowe: Drobno pokrajanej kory chinowej 60 gramów zalać, na 24 godzin, 60 gramami alkoholu, potem dolać litr wina czerwonego i postawić, szczelnie zakorkowane, w miejscu ciepłem. Po tygodniu przecedzić, wycisnąć i przefiltrować. Taksamo przyrządza się wino z piołunu, lub goryczki.

Wino czyszczące krew: Liści orzecha włoskiego 30 gramów, liści warzęchy 15 gr., liści bobrka trójlistnego 15 gr. Zażywa się 2 do 5 łyżek dziennie.

Winogrona słodkie wskazane są u niedokrewnych, osłabionych, skrofulicznych, nerwowych, astmatyków; kwaskowate, u otyłych, dotkniętych hemoroidami, zatwardzeniem. Winogrona szkodzą jedynie w wadach serca i bardzo posuniętych suchotach. Leczenie winogronami polega na codziennem spożywaniu dużej ilości tych owoców, od pół do 5 funtów. Należy unikać takich ilości, które powodują przeciążenie żołądka, odbijanie, bicie serca. Spożywa się je całe z łupinami i pestkami. Kuracja winogronowa wskazana jest w chorobach przewodu pokarmowego, niedokrewności, artrytyzmie, chorobach kobiecych. Mała ilość winogron, obok zwykłej djety, powoduje utycie; wyłączna dyeta winogronowa, z małą domieszką innych pokarmów, powoduje zeszczuplenie. Winogrona można zastąpić naszymi owocami, jak czereśnie, śliwki, poziomki.

Wodolecznictwo.

W leczeniu wodą należy zawsze zachować pewne ostrożności, inaczej leczenie to przyniesie więcej szkody, niż pożytku:

1. Stosując kąpiele zimne, lub letnie, należy pilnie baczyć, by ciało było ciepłe. Jeżeli jesteśmy zziębnięci i czujemy dreszcze, należy naprzód rozgrzać się gimnastyką, przechadzką, położeniem się do łóżka, lub silnym natarciem ciała wełnianą chustką.

2. Temperatura w łazience powinna być tak wysoką, by rozbierający się i ubierający nie doznawał uczucia zimna.

3. Nie kąpać się nigdy wkrótce po jedzeniu, lub w stanie znacznego fizycznego, lub umysłowego zmęczenia, stąd najlepiej rano, bezpośrednio z łóżka.

4. Po kąpieli należy ciało doprowadzić do temperatury normalnej, ruchem, gimnastyką, nacieraniem, lub położywszy się do łóżka.

5. Osoby słabe, u których nie występuje wcale, lub bardzo trudno powrót do temperatury normalnej, powinny być bardzo ostrożne w zastosowaniu wody zimnej, a leczenie rozpoczynać od zabiegów najłagodniejszych, np. letniego obmywania.

6. Po każdem zastosowaniu wody ciepłej, należy ciało wodą zimniejszą ochłodzić, aby zapobiec wydelikatnieniu i łatwemu przeziębieniu.

7. Zabiegi gwałtowne, ostre, nie prowadzą do celu i tylko szkodę zdrowiu wyrządzić mogą.

8. Zabiegi wodolecznicze powinno się rozpoczynać w lecie i to ostrożnie, stopniowo; u osłabionych, a zwłaszcza chorych, nigdy bez poprzedniej porady lekarskiej.

9. Po kąpieli ciepłej, lub parówce należy spokojnie w ciepłym pokoju, siedząc, lub leżąc, jakiś czas przepędzić.

10. Zimnej wody nie można stosować, pod żadnym warunkiem, u osób cierpiących na zwapnienie naczyń krwionośnych i na żylaki, t. j. rozdęcie żył w kończynach dolnych.

Chodzenie boso jest jednym z najskuteczniejszych środków hartujących. Chodzenie boso, po mokrej trawie, ma trwać ¼ do ¾ godziny, poczem należy nogi oczyścić z trawy i piasku i nie wycierając wdziać suche pończochy i obuwie i chodzić znowu, szybko, najmniej ¼ godziny, aby się dobrze roz-

grzały. Zwracamy uwagę, że nigdy nie należy wdziewać pończoch mokrych, ani nawet wilgotnych, bo to może przeziębienie spowodować. Zamiast po trawie można także chodzić po mokrych kamieniach, lub po świeżo spadłym śniegu przez 3 do 5 minut. W zabiegach tych ma znaczenie zasada dotycząca w ogóle zabiegów wodoleczniczych, t. j., by nigdy nie stosować ich wówczas, gdy się jest zziębniętym. Naprzód należy się rozgrzać, czyto chodzeniem, czy gimnastyką, czy też w łóżku. Stosuje się to chodzenie w uderzeniach krwi do głowy, bólach głowy, chron. katarach gardła, chronicznie zimnych nogach.

Kąpiele ciepłe całkowite mogą być dwojakie: 1) o temperaturze 26 do 30° R., przez 10 do 15 minut, poczem obmywa się szybko ciało wodą chłodną i szybko ubiera; 2) jedną wannę napełnia się wodą, o temperaturze 30 do 33° R., drugą wodą zimną; naprzód wchodzi się do ciepłej, na 10 minut, potem do zimnej, na 1 minutę, i to powtarza się, po sobie, trzykrotnie, tj. cała kąpiel, z trzykrotną zmianą · ma trwać 33 minuty. Głowy maczać nie należy.

Kąpiele zimne całkowite w rzekach, stawach, lub wannie.

Kąpiący się w zimnej wodzie powinni stosować się do następujących reguł: 1) Kąpiel należy uważać za podnietę; nie kąp się zatem, będąc duchowo wzruszony lub rozdrażniony; 2) nie kąp się, będąc niewyspany, lub przemęczony, ale dopiero po kilkugodzinnym wypoczynku; 3) nie kąp się bezpośrednio po jedzeniu, lecz dopiero w 2 do 3 godziny potem, kiedy trawienie nie odbywa się już w całej pełni; nie kąp się szczególnie po użyciu napojów alkoholowych; 4) idź do kąpieli miernie przyspie-

szonym krokiem, aby ciało miało pewien zapas ciepła; 5) przybywszy do kąpieli, dowiedz się o ciepłocie, głębokości i prądzie wody; 6) rozebrawszy się zwolna, skocz natychmiast w wodę, głową naprzód, lub przynajmniej zanurz się odrazu cały; 7) nie pozostawaj zbyt długo w wodzie, szczególnie gdy jesteś nieco osłabiony; zimna kąpiel służy dopóty, dopóki doznajemy miłego wrażenia chłodu; 9) bacz na to, aby czynność serca, ani oddychanie nie było zbyt przyspieszone; przy pierwszem niemiłem wrażeniu opuść kąpiel natychmiast; 10) po kąpieli wytrzyj dobrze ciało, w celu pobudzenia obiegu krwi i wytworzenia przez to ciepła.

Kąpiel parowa, nieodpowiednio zastosowana, może wywołać osłabienie serca, omdlenie, zaziębienie, zapalenia, krwotoki z nosa, dlatego zawsze lepiej poprzednio zapytać lekarza. Stosuje się je w chronicznych katarach nosa, oskrzeli, kiszek, ucha, macicy, rozedmie płuc, chronicznem zapaleniu opłucnej, reumatyzmie, newralgjach, skroflach, zołzach, chorobach nerek, wątroby, artrytyzmie, reumatyzmie mięśniowym i stawowym, stwardnieniu stawów, porażeniach, skurczeniach, wysiękach opłucnowych, chorobach skórnych suchych.

Najłatwiej przyrządzić tego rodzaju kąpiel w ten sposób, że chory siada na stołku, pod którym umieszcza się naczynie z wodą wrzącą, do której, gdy stygnie, wrzuca się rozpalone kamienie. Chorego okrywa się kocem tak, by tylko głowa wystawała. Suche kąpiele parowe można przyrządzić w łóżku, doprowadzając gorące powietrze rurką z piecyka żelaznego, ustawionego około łóżka. Po każdej parówce należy ciało szybko obmyć wodą chłodną, aby je

zahartować i uniknąć przeziębienia. Parówki głowy i innych części ciała przyrządza się podobnie, stawiając naprzykład naczynię z wodą na stołku i okrywając głowę kocem.

Kąpiele parowe w łóżku: Nakrywa się łóżko dwoma kołdrami, zdejmuje z chorego koszulę, potem nad brzuchem i nogami umieszcza się drewniane obręcze lub podpórki, tak, aby para wszędzie dochodzić mogła, poczem rozgrzewa się wodę w szczelnie zamkniętym i zaopatrzonym w rurkę kociołku, stojącym obok łóżka i wprowadza się tą rurką parę pod koce. Kąpiel taka ma trwać 15 do 20 minut. Jeśli chory może łóżko opuścić, to wchodzi do dużej beczki, siada w niej na stołeczku, pod którym umieszcza się naczynie z wrzącą wodą. Wierzch beczki okrywa się kocem w około chorego tak, aby tylko głowa wystawała. Kąpiel taka ma trwać 15 do 20 minut. Działanie kąpieli parowej zależy od zawartych w niej części, a więc może działać łagodząco, wzmacniająco, podniecająco i t. p. — w tym celu przyrządzamy ją z wywaru ziół; skutkują w bólach reumatycznych, nerwobólach itp. Po kąpieli powinien chory leżeć w łóżku, dobrze przykryty, pół godziny.

Kąpiele nasiadowe przyspieszają i regulują obieg krwi, wpływają dodatnio na nerwy, oddech, ciśnienie krwi, przemianę materji i ciepłotę ciała.

Zimne kąpiele nasiadowe, o temperaturze do 18°, trwające od 1 do 5 minut, wzmacniają kiszki, pęcherz, macicę i pobudzają do energicznego działania. Stosujemy je więc w zatwardzeniu, hemoroidach, polucjach, impotencji, osłabieniu macicy, upławach, krwotokach, słabych bólach porodowych, wypadaniu

kiszki; ponadto w tych wszystkich przypadkach, w których chcemy uregulować obieg krwi, w organach górnej części tułowia i głowy, w uderzeniach krwi do głowy, płuc, wątroby, osłabieniu żołądka i kiszek, wzdęciach, braku apetytu. Kąpieli tych trzeba unikać w wielkiej wrażliwości nerwowej, zwapnieniu naczyń krwionośnych, w nazbyt wielkich uderzeniach krwi do głowy i płuc, a przedewszystkiem w ciąży i zapaleniach organów brzusznych.

Dłużej trwające zimne kąpiele nasiadowe działają jak poprzednie, należy je jednak stosować ostrożniej, jako środek przeciwzapalny organów brzusznych. Nie wolno ich stosować u osób niedokrewnych, osłabionych, skłonnych do zapaleń organów piersiowych i w rekonwalescencji.

Letnie kąpiele nasiadowe działają podobnie, lecz łagodniej. Temperatura ich wynosi od 18 do 30° C. Działają jako łagodny środek przeciwzapalny, uspokajający nerwy, pogłębiający oddech i tętno. Stosuje się je w rozdrażnieniu nerwowem, bezsenności, w początkach chorób umysłowych, zapaleniach guzów hemoroidalnych, jajników i t. p.

Ciepłe i gorące kąpiele nasiadowe, od 30 do 35° C., stosujemy niekiedy w kurczach mięśniowych i pęcherzowych, kolkach i bólach brzusznych, niekiedy w tryprze, bolesnem miesiączkowaniu i bezsenności.

Kąpiele z dodatkami.

Kąpiele słone, wskazane w skroflach, chorobach skórnych, reumatyzmie. Do zwykłej kąpieli dodaje się soli zwykłej, morskiej, rabczańskiej, iwonickiej, lub rymanowskiej pół kilo, lub więcej.

Kąpiele słodowe, skuteczne zwłaszcza dla osłabionych, lub krzywicą dotkniętych dzieci. Gotuje się w tym celu kilka litrów słodu z wodą i wlewa do kąpieli.

Kąpiele z siana, skuteczne w gośćcu, porażeniach, w chorobach nerek, w zatruciu krwi. W tym celu gotuje się wiązkę siana i potem wlewa do kąpieli, przecedzając przez woreczek płócienny.

Kąpiele z popiołu stosuje się celem rozgrzania pozornie martwych, utopionych; w tym celu popiół przesiany rozgrzewa się w kotłach, posypuje nim prześcieradło, na palec grubo i owija chorego, oczywiście wyjąwszy twarz; ponadto sypie się warstwę popiołu na wierzch.

Kąpiele z ziemi stosuje się u porażonych piorunem; porażonego piorunem kładzie się rozebranego ukośnie, głową wyżej, i zasypuje się go dość grubą warstwą ziemi i pozostawia tak przez kilka godzin.

Kąpiele nożne, z dodatkiem gorczycy, soli, grysu, lub popiołu stosuje się celem odprowadzenia krwi od głowy, kongestjach, bólach zębów, bólu ucha, głowy, w początkach kataru, w krwotoku nosowym.

Kąpiele z otrąb przyrządza się w ten sposób, że 4 do 6 litrów otrąb gotuje się w woreczku płóciennym przez godzinę, potem wodę tę wlewa do kąpieli.

Kąpiele mydlane: ¼ do ½ funta mydła rozrabia się w gorącej wodzie i wlewa do kąpieli.

Kąpiele łagodzące: 6 garści liści malwy, ślazu, pomórnika, dziewanny, gotować przez godzinę w 4 litrach wody, przecedzić i wlać do kąpieli. — 10 garści korzeni ślazu, żywokostu, malwy, gotować przez godzinę w 4 litrach wody, przecedzić i wlać do kąpieli. — Pół kilo nasienia lnianego gotować w 2 lit-

rach wody, przecedzić przez rzadkie płótno i wlać do kąpieli. — 1 kilo krochmalu rozrobić w wannie.

Kąpiele uspokajające bóle: 4 garści liści psianki gotować w 3 litrach wody, przecedzić i wlać do kąpieli. — Garstkę cykuty, belladonny, lub blekotu wygotować w litrze wody i przecedzone wlać do kąpieli. Kąpiele te może przepisać tylko lekarz.

Kąpiele uspokajające z kozłka: 6 garści kozłka gotować w 2 litrach wody i wlać do kąpieli; można także korzenie wrzucić wprost do kąpieli. Kąpiele z kozłka cieszą się zasłużoną sławą zwłaszcza we wszelkich dolegliwościach nerwowych. — Z kwiatu lipowego, z 2 garści.

Kąpiele wzmacniające z ziół aromatycznych, z warzęchy, siana, liści orzecha włoskiego, bobrka trójlistnego, z 1 do 2 kilogramów soli, z wywaru 1 klg. kory dębowej, lub szyszek sosnowych.

Kąpiele wzmacniające, uspokajające, rozmiękczające, skuteczne także w chorobach skórnych, z 200 do 300 gr. zwyczajnej sody. Jeśli kąpiel ta powoduje świąd, należy dodać parę garści otrąb. — Z 1 kilograma mydła, rozpuszczonego w trzech litrach wrzącej wody i wlanego do kąpieli.

Kąpiele siarczane, często zalecane, jako środek wzmacniający i usuwający choroby skórne: 125 gramów siarczanu potasu rozpuścić w pół litrze ciepłej wody i wlać to do kąpieli. Kąpieli tych nie można przyrządzać w wannie metalowej, ponadto należy zdjąć z rąk wszelkie metalowe ozdoby.

Kąpiele synopismowe mają za zadanie ściągnąć zmiany chorobowe z punktu zagrożonego, działają więc podobnie jak synopizma zwyczajne: 5 garści gorczycy wsypuje się do zwyczajnej letniej kąpieli;

kąpiel taka ma trwać 5 do 15 minut. Tak samo działają kąpiele siarczane, alkaliczne i słone.

Kąpiele suche przyrządza się z ciepłego popiołu, gipsu, otrąb i t. p. Usuwają obrzmienia po wodnej puchlinie, bóle reumatyczne, podniecają, przyspieszają zbieranie się wrzodów. Kąpiele z powietrza ogrzanego pobudzają poty, podwyższają temperaturę danej części ciała, usuwają bóle. Ogrzewa się w ogniu kilka cegieł, zwilża się je lekko wodą, zawija w stare chusty i okłada nimi chorego w łóżku. Po kilku minutach występują zazwyczaj poty. Albo dwa kawały niegaszonego wapna, wielkości pięści, zawinąć, każdy oddzielnie, w lekko zmaczane w wodzie i wyżęte płótno, a ponadto z wierzchu w suche serwety i przewiązać szpagatem. Zawiniątka te położyć przy lewym i prawym boku chorego. Wskutek działania wody na wapno, rozwija się wilgotne ciepło, które po 20 minutach wywołuje poty.

Kąpiele oczu są bardzo skuteczne niemal we wszystkich chorobach oczu. Robi się je letnie lub nawet gorące, dochodzące niekiedy do 34° C., w miedniczce, lub lepiej w kieliszku, do którego nalewa się wody, przyciska do otoczenia oka i odpowiednio przechyla. Kąpiele te są o wiele skuteczniejsze, jeśli się je robi z wywaru świetlika, lub rumianku.

Kąpiele piaskowe stosuje się w reumatyzmie, nerwobólach, rwie kulszowej, otyłości, puchlinie, wysiękach, kile, porażeniach i t. p. Mogą zaszkodzić w chorobach serca i zwapnieniu tętnic. Trwanie kąpieli piaskowej zależy od temperatury piasku, powietrza i stanu zdrowia chorego; dlatego to lepiej poradzić się lekarza. Zwykła kąpiel piaskowa trwa do 15 minut. Można w tym celu użyć także piasku,

rozgrzanego w domu, na blasze, przyczem najczęściej stosuje się okłady na pewne części ciała.

Okłady, czyli opaski, robione na całe ciało, lub na części, w zapaleniach, gorączce, kongestjach. Robi się je w ten sposób, że naprzód zawija się okład, wykręcony dobrze w zimnej wodzie, a na wierzch okrywa się suchym.

Ciepłe okłady stosuje się w sprawach zapalnych organów brzusznych i jako środek uśmierzający bóle, zwłaszcza brzucha.

Zimne okłady na głowę robi się w zapaleniach, kongestjach, bólach głowy, pochodzących z przekrwienia, bezsenności, wreszcie przy innych zabiegach wodoleczniczych, jako środek, zapobiegający przekrwieniu głowy.

Rozgrzewające okłady na głowę pomagają w bólach głowy, u osób niedokrewnych, w reumatyzmie mięśni głowy, chronicznym katarze nosa, z wydzieliną gęstą, skąpą. Macza się w tym celu chustkę w zimnej wodzie, dobrze wykręca, kładzie na głowę i zawija suchą. Po zdjęciu tego okładu, należy głowę dobrze wytrzeć i osłonić.

Moczenie nóg ciepłe w uderzeniu krwi do głowy; woda powinna sięgać do łydek. Moczyć należy nogi przed jedzeniem, lub najwcześniej w 5 godzin po jedzeniu, aż żołądek strawi. Kąpiele te szkodzą osobom dotkniętym rozdęciem żył, lub puchliną kończyn dolnych. Działają uspokajająco, podobnie jak synapizma.

Moczenie nóg łagodzące przyrządza się z ziół łagodzących; leczy zapalenia i wrzody; ma trwać pół godziny.

Moczenie nóg wzmacniające przygotowuje się z ziół aromatycznych, siana, soli; stosuje się w wywichnięciach, stłuczeniach, po usunięciu zapalenia.

Moczenie nóg synopizmowe, działające nader skutecznie w uderzeniach krwi do głowy, odurzeniach, newralgjach, chorobach macicznych; ma trwać do 20 minut. Przyrządza się z wody ciepłej, z dodatkiem gorczycy, popiołu, octu, soli, lub sody.

Obmywania są dobrym środkiem hartującym, chroniącym przed zaziębieniem, katarem, chrypką. Zastosowane wieczorem, leczą bezsenność; w gorączce są największem dobrodziejstwem dla chorego, a u chorych na cukrówkę zmniejszają nawet pragnienie.

Polewanie należy już do ostrzejszych zabiegów wodoleczniczych, dlatego należy zaczynać od wody letniej i nigdy zbyt nie przedłużać. Głowy nie należy nigdy zimną wodą oblewać, ani tuszować, powstaje bowiem potem niemal zawsze silna reakcja i ból głowy. Polewanie pobudza znakomicie nerwy i usuwa przekrwienie organów wewnętrznych. Polewanie brzucha usuwa zatwardzenie i choroby wątroby. Niekiedy stosujemy ten zabieg, gdy w ciężkich chorobach ustaje oddech i czynność serca, zwłaszcza u dzieci, co jednak może polecić tylko lekarz.

Półkąpiele o temperaturze 25 do 30 stopni C., stosuje się w chorobach zapalnych, kiszek, nerek, pęcherza, w bólach reumatycznych lędźwi, krzyżów, chorobach macicznych. Takie półkąpiele, jak i kąpiele całe mają własności łagodzące, uspokajające, rozmiękczające.

Wstrzykiwania, w chorobach nosa, uszu, cewki moczowej.

Wstrzykiwania łagodzące, z wywaru ślazu, siemienia lnianego, z łupin główek makowych, psianki.

Wstrzykiwania ściągające z liści orzecha włoskiego, róż, żywokostu, kory dębowej.

Wstrzykiwania wzmacniające, z szałwji, lawendy, rozmarynu.

Zanurzanie nóg, w zimnej wodzie, z następowem silnem natarciem, jest doskonałym środkiem, w bólach głowy, połączonych z uderzeniami krwi do głowy, w bezsenności, na zimne nogi i w niektórych formach zatwardzenia.

Wymiotne środki. Jako domowy środek wymiotny może służyć sól kuchenna, zażyta z wodą, w ilości 1 do 2 łyżeczek, lub gorczyca w tej samej ilości. Wymioty można wywołać, drażniąc podniebienie piórkiem, lub palcem. Wymiotów nie należy tamować po otruciu, lub przejedzeniu.

Ziemniaki zawierają dużo soli potasowych, które rozpuszczają złogi artrytyczne. Woda z wygotowanych ziemniaków oddawna służyła jako dobra kąpiel na zgrubiałe, artrytyzmem dotknięte członki.

Żółtko z cukrem łagodzi kaszel, odwilża flegmę, wywołuje umiarkowane poty. Żółtko ubija się z cukrem sproszkowanym, a masę gęstą rozprowadza się herbatą z kwiatu lipowego, bzowego, ślazu, lub wreszcie ciepłą wodą.

UWAGI.

Badania lat ostatnich wykazały w fijołkach wonnych *(viola odorata)* t. zw. violinę, w większych dawkach trującą. Dlatego to fiołki wonne można zażywać tylko w dawkach małych: dzieci, kilka razy dziennie, po łyżce; dorośli, 3 razy dziennie, po filiżance z naparu jednej małej garstki liści i kwiatów, na litr wody. Korzenie fiołków wonnych działają wymiotnie i lepiej ich nie używać.

Olejek terpentynowy, zażywany przez czas dłuższy, wywołuje zapalenie nerek. Dlatego to, nawet w krwotokach, lub zatruciu fosforem można podać tylko kilka razy, z początku. (Zobacz stronice 308 i 335).

Na stronicy 355, w wierszu trzecim, przepis gimnastyki, masażu, obmywań, nie może być oczywiście stosowany w czasie dolegliwości, tylko potem, gdy dolegliwości miną.

Mchu islandzkiego nie należy używać w krwawieniach płucnych.

CZĘŚĆ DRUGA SZCZEGÓŁOWA.

Przyczyny, objawy i leczenie wszelkich chorób ziołami i środkami domowymi.

Apetytu brak jest objawem niemal wszystkich chorób ostrych i chronicznych, a zwłaszcza przewodu pokarmowego, nadto powstaje z powodu zatrucia alkoholem, kawą, lekarstwem i t. d.

Leczenie: Po objedzeniu się zachować post, w innych chorobach odpowiednie leczenie. Jeśli żołądek słaby, pić herbatkę z tataraku, piołunu, lipy; na kwasy żołądkowe — herbatka z centurji; na wzdęcia — z mięty; jeśli występuje ciśnienie — z krwawnika; po przejedzeniu — z krwawnika.

Artrytyzm (podagra, dna, skaza moczanowa), podobny do reumatyzmu, powstaje najczęściej u osób mało fizycznie pracujących, używających dużo trunków, mięsa; nadto z powodu wilgoci, przeziębienia, niezdrowego pożywienia, nadużyć płciowych. Objawy: Niekiedy jako zapowiedź występują: ból głowy, dreszcze, sztywność w członkach i t. d.; najczęściej rozpoczyna się nagle bólem, w stawie palca nogi, lub ręki. Napady te powtarzają się coraz częściej i pozostawiają po sobie złogi soli moczanowej, w postaci guzów i zgrubień stawów. Różni się od reumatyzmu przedewszystkiem tem, że zajmuje stawy małe.

Leczenie: W napadzie, zawinąć bolesny członek w watę, wełnę, robić gorące okłady z piasku, zaparzonej koniczyny, z mieszaniny składającej się z mąki, tłuczonych dzikich kasztanów i otrąb, naparzania, lub kąpiele z koniczyny, słomy owsianej lub gałązek sosnowych. Pić dużo płynów, zwłaszcza herbaty z ziół, postawić w pobliżu kilka baniek, lub plaster z kantaryd; nosić na bolesnym członku futeralik z ceraty, gładką stroną ku wewnątrz, pić tran, nosić pończochy zrobione z włosów psa, okładać liśćmi bukowymi, gruszkowymi, lub z podbiału; ból łagodzi bardzo nacieranie ręką drugiej osoby. Pić parę razy dziennie po szklance herbatki z goryczki, łopianu, wilżyny, bzu, jałowcu; w zatwardzeniu — z brodawnika, centurji; moczopędne: szałwia, skrzyp; nadto — tatarak, przetacznik. W chronicznym — zażywać tesame zioła przez czas dłuższy.

Astma (duszność, kurcze piersiowe, dychawica) występuje samoistnie, lub w chorobach krtani, tchawicy, płuc, serca, żołądka, nosa; nadto z powodu przeziębienia, zatwardzenia, zmartwienia, nieumiarkowania w jedzeniu i piciu. Objawy: Nagłe napady duszności, trwoga, ściskanie w piersiach, oddech utrudniony, bicie serca, oziębienie kończyn, twarz zapadła i zsiniała. Napad, trwający od 10 minut, do kilku godzin, kończy się wyksztuszeniem znacznej ilości śluzu i oddaniem moczu.

Leczenie: W napadzie — ubranie rozpiąć, okno otworzyć, twarz skropić zimną wodą, piersi i plecy silnie nacierać, a potem robić gorące okłady, przyłożyć gorczyczniki, natrzeć terpentyną; gorące kąpiele rąk i nóg, lewatywy z octu, suche bańki; ciepłe napoje, czarna kawa; potem pić dłuższy czas herbatkę

z krwawniku, babki; w katarach płuc — z krwawniku, podbiału, kurdybanku, liści orzecha włosk., anyżu, kopru, świetlika lek., ślazu; u nerwowych — z kozłka lek., rozmarynu; w chorobach przewodu pokarmowego — z centurji; dla wywołania potów, po przeziębieniu — z bzu , lipy; w krwioplluciu — z skrzypu, rdestu. W przypadkach rozpaczliwych, jako środek działający uśmierzająco papierosy, lub okadzenie z bielunia, belladonny (ostrożnie — trujące!), główek maku ogrodowego, kwiatów maku polnego, lub wdychanie dymu saletrzanego. Wystrzegać się dymu, przeziębienia, długiego mówienia.

Astma u dzieci występuje najczęściej w postaci kurczu krtani, u dotkniętych krzywicą i w chorobach piersiowych. (Zobacz: Krzywica i Płuca).

Leczenie: W napadzie wyjąć dziecko z kołyski, skropić twarz zimną wodą, natrzeć ramiona i nogi octem, wodą kolońską, lub spirytusem, zawinąć nogi i ręce w ręczniki, zmaczane w ciepłej wodzie, ewentualnie ciepła kąpiel. Herbatka z krwawnika; inne zioła, jak u starszych.

Bedłki są to grzybki, które osiadają na błonie śluzowej ust małych dzieci, w postaci drobnych, podobnych do kruszonek sera, nalotów. Grzybki te mogą zająć części głębsze i dać powód do ciężkiej i niebezpiecznej choroby. Występuje przytem gorączka, niepokój, bezsenność, biegunka. Przyczyną jest ogólne osłabienie, brak czystości i zarażenie się, najczęściej za pośrednictwem piersi.

Leczenie: Wymywać usta, co 2 godziny, ½% rozczynem soli, naparem szałwji, pędzlować 2% rozczynem boraksu z miodem, lub gliceryną, lub 2% wodą utlenioną.

Bezsenność występuje w wielu chorobach ostrych i chronicznych; nadto z powodu wysiłków umysłowych, bólu, kongestji, przyzwyczajenia, zmartwienia, braku ruchu, zatrucia alkoholem, kawą, herbatą, bardzo często z powodu jedzenia bezpośrednio przed spaniem.

Leczenie: Przedewszystkiem usunąć przyczynę. Na noc uchylać okno, wieczerzę spożywać wcześnie, ciało obmywać chłodną wodą, kąpać się w rzece, używać przechadzki, uprawiać sporty, gimnastykę, czesać włosy przed spaniem, obmywać głowę, lub zrobić zimny okład, nogi kąpać w zimnej wodzie, wziąć całkowitą ciepłą kąpiel, liczyć w łóżku od 1 do 200 i wstecz, powtarzać w myśli znane wiersze, poruszać rytmicznie głową, aż do znużenia, wpatrywać się w jeden punkt. Przed spaniem wypić filiżankę kwaśnego mleka, lub zjeść jabłko. Pić parę razy dziennie po filiżance herbatki, z krwawnika, anyżu, brodawnika, sanikuły.

B e z s e n n o ś ć d z i e c i: Dzieci należy przyzwyczajać do snu, o pewnych, stałych godzinach; często wynosić na świeże powietrze. Matka powinna unikać napojów sen odbierających, jak kawa, herbata. Usypianie gwałtownem kołysaniem jest w najwyższym stopniu szkodliwe. Doskonale działa następujący zabieg wodoleczniczy: Zmoczyć, w dwoje złożoną chustę, w letniej wodzie, doskonale wykręcić, przyłożyć na piersi, brzuch i podbrzusze, a zwierzchu owinąć ściśle suchą, wełnianą opaską. Dziecko w krótkim czasie zasypia. (Zobacz: Krzyk i Dziecięce choroby).

Białe upławy powstają z przeziębienia, nadużycia kawy, potraw ostrych, długiego spania, nadużyć płciowych, czytania romansów; nadto w chorobach

wycieńczających, blednicy, gruźlicy, skroflach, zapaleniach organów rodnych, hemoroidach, po poronieniach i t. d.

Leczenie: Proszek z kory dębowej, w małym płóciennym woreczku, lub gąbka namoczona w odwarze z kory dębowej, zastosowane miejscowo; przestrzykiwanie 1% rozczynem ałunu, czopki z drożdży; ciepłe kąpiele. Wystrzegać się potraw ostrych i trunków rozpalających, wieść życie higjeniczne, pracowite. Pić herbatkę z szałwji. Zresztą leczenie powinno przedewszystkiem uwzględnić przyczynę.

Biegunka (rozwolnienie) nie zawsze jest szkodliwą, np. u dzieci w czasie ząbkowania, jeśli nie jest nadmierna, zapobiega przekrwieniu głowy. Również po spożyciu niezdrowych, lub nadmiernej ilości pokarmów, stanowi objaw samoleczenia, przyczyniający się do szybkiego wydalenia szkodliwej treści; podobne znaczenie posiada w wielu chorobach ostrych, zwłaszcza w zakażeniach, stąd środki gwałtownie wstrzymujące, jak opium i t. d. są prawie zawsze szkodliwe. Występuje nadto w chorobach kiszek. (Zobacz: Kiszek katar, Czerwonka, Wymioty i Biegunka u dzieci i t. d.).

Leczenie: Po zaziębieniu i przeładowaniu żołądka, ścisła djeta, kleiki, ciepłe ubranie, opaska wełniana, ciepłe okłady i ciepła herbatka. W biegunce przewlekłej nosić ciepłe pończochy i wełnianą, opaskę, pić mleko z wodą wapienną, kleiki, a zwłaszcza borówki, czyli jagody czarne, świeże lub suszone, znane od dawna jako środek bardzo skuteczny; nadto pić herbatkę z tataraku, rdestu, zażywać proszek z suszonych żołędzi, 2 razy dziennie na koniec noża, robić małe lewatywy, z naparu borówek, lub kory dębowej.

B i e g u n k a u d z i e c i powstaje z powodu zaziębienia, przekarmienia, letnich upałów, ząbkowania.
Leczenie: Nie dać mleka, tylko kleiki, wodę białkową, lub odwar salepu. Pragnienie zaspakajać wodą białkową, wodą ryżową. Na brzuch okład ciepły, lub ewentualnie ciepła kąpiel. Wewnętrznie herbatka z mięty, rumianku, lub borówek (czarnych jagód). (Zobacz: Kiszek katar, Wymioty i Biegunka).

Blednica (bladaczka) powstaje po chorobach wycieńczających; nadto z powodu złego odżywienia, zepsutego powietrza, siedzącego zajęcia, zmartwienia, tęsknoty, zawiedzionej miłości, zboczeń płciowych, nadużycia kawy, herbaty, mocnych lekarstw, ściskania się sznurówką, zaziębienia, czytania romansów, najczęściej u młodych dziewcząt, niekiedy bez widocznej przyczyny. Objawy rozwijają się powoli: ogólne osłabienie, zawroty głowy, wstręt do wysiłków fizycznych i umysłowych; skóra i błony śluzowe blade, niesmak w ustach, bezsenność, tętno i oddech przyspieszone, skłonność do płaczu, brak apetytu, nudności, zgaga, różne bóle, zatwardzenie, niekiedy biegunka, regularność skąpa, bolesna, niekiedy obrzęki, zwłaszcza brzucha i nóg. Chorzy na blednicę zjadają chętnie kredę, mur, węgiel, ołówki.

Leczenie: Świeże powietrze, dobre odżywienie, u nerwowych wyjazd, zmiana otoczenia, unikanie wysiłków fizycznych i umysłowych, kąpiele słoneczne, rzeczne lub ciepłe, nacierania krótkotrwałe całego ciała chłodną wodą, z natychmiastowem wytarciem. Jeść jabłka, w które wbito parę gwoździ i upieczono; pić lekkie wino, w którem namoczono opiłki żelazne; do potraw dodawać selerów, pietruszki, szczawiu, szparagów, chrzanu; jeść sałatę z pokrzywy, rzod-

kiew; dla pobudzenia apetytu pić herbatkę z centurji. Bardzo skuteczną jest herbatka z mieszaniny ziół: Pokrzywy, tataraku, jałowcu, goryczki i kwiatu lipowego.

Błonica (dyfterja gardła) choroba występująca często epidemicznie u dzieci, niekiedy u dorosłych, w wysokim stopniu zaraźliwa. Polega na zapaleniu migdałków, gardła i krtani, z tworzeniem się białych błon i owrzodzeń. Rozpoczyna się najczęściej nagle, dreszczami, gorączką, bólem gardła, utrudnionem połykaniem i chrypką. Obrzęk i błony, tworzące się na migdałkach i krtani, utrudniają oddech i wskutek tego występują objawy duszności: dziecko przechyla się w tył i trwożliwie chwyta się za gardło; oddech świszczący, wciąganie przy wdechach bocznych ścian klatki piersiowej, zsinienie skóry i błon śluzowych. Bardzo często powstaje odrazu zakażenie krwi, senność, drgawki i ogólny upadek sił. W błonicy pojawiają się często zwolna ustępujące porażenia, zwłaszcza krtani.

Leczenie: Okład wysychający na szyję, u starszych płókanie słoną wodą, herbatką ze skrzypu, kozieradki, wodą z octem i miodem, wodą utlenioną. Pić oliwę 4 razy dziennie po małej łyżeczce. Surowica otrzymywana z sztucznie zarażonych koni, wstrzykiwana pod skórę chorego, skraca chorobę, działając pobudzająco, a nie specyficznie, tak zresztą jak jakiekolwiek inne białko.

Boku ból może być natury czysto nerwowej, lub reumatycznej, a wówczas nie ma gorączki, ani kaszlu i przy ucisku pewnych miejsc się wzmaga. Ustępuje pod wpływem gorczycznika lub ciepłego okładu, z owsa (nadto zob.: Nerwoból, Reumatyzm). Jeśli

wystąpią dreszcze, gorączka, kolka przy oddychaniu, wtedy należy się obawiać zapalenia płuc, lub opłucnej (zob.: Płuca, Opłucna).

Czerwonka występuje bardzo często, jako zaraźliwa epidemja; nadto wskutek nagłej zmiany temperatury, złego pożywienia, lub zepsutej wody. Objawy: brak apetytu, z początku zatwardzenie, dreszcze, bóle głowy, członków, gorączka, potem śluzowokrwawa biegunka, z nieznośnem parciem.

Leczenie: Spoczynek w łóżku. Djeta ścisła: kleiki, herbatka z ziółek. Na brzuch bardzo ciepłe okłady, z siana, gorącej wody, suchych rozgrzanych prześcieradeł, flaneli, kamionek z gorącą wodą, zawiniętych w ręczniki. Wielu podaje zaraz z początku środek przeczyszczający, np. olejku rycynowego, 1 do 2 łyżeczek, proszku rzewienia (rumbarbarum), 1 do 2 gr., dzieciom odpowiednio mniej. Ścisłą djetę należy zachować czas jakiś po wyzdrowieniu, ponieważ choroba ta powraca często, z powodu błędu w djecie. Potem podać mleko, kakao, jaja na miękko i t. p. Pić herbatkę z tataraku, rdestu, borówek, kwiatu pokrzywy, gotowanego w mleku. Dawać lewatywy z odwaru borówek, rdestu, kory dębowej, piołunu, tataraku. Zażywać proszek z żołędzi kilka razy dziennie, na koniec noża.

Czkawka występuje najczęściej u osób nerwowych.

Leczenie: Leczyć przedewszystkiem chorobę podstawową. W zwykłej, niewinnej czkawce, pić po łyku zimnej wody, z cukrem, lub sokiem cytrynowym, wyciągnąć język i tak chodzić, płókać gardło miodem z wodą (łyżka miodu na szklankę wrzącej wody), lub herbatką z szałwji.

Czkawka u dzieci występuje często z powodu przeziębienia, np. podania zimnej piersi, mokrych pieluszek i t. p.; najczęściej sama ustępuje. Podać trochę miałkiego cukru, rumianku, kwiatu lipowego, lub melissy, robić ciepłe okłady na brzuszek, z chust zmaczanych w herbatce z mięty, włożyć do ciepłej kąpieli

Czyrak (bolączka, świniak) tworzy się najczęściej na karku; jest zaraźliwy, przez wyciekającą ropę, zakażone brzytwy i t. p. Liczne czyraki tworzą się w niektórych chorobach ogólnych, zwłaszcza nerek i cukrowej.

Leczenie: Okłady z zagotowanego sproszkowanego nasienia kozieradki, siemienia, bułki z mlekiem i szafranem. Przykładać na szczycie obrzęku, 2 razy dziennie, kawałek plastra; gdy pęknie, wyciskać, obmywać co 2 godziny spirytusem i okładać gazą. Pić herbatkę z bratków, chmielu, liści orzecha włoskiego, sarsaparylli. Zalać 20 gramów smoły litrem zimnej wody i gdy woda nabierze koloru żółtego, zlać i pić ten płyn, po kieliszku, parę razy dziennie. (Nadto zobacz: Karbunkuł, Wrzody).

Bredzenie (majaczenie) występuje w chorobach gorączkowych i umysłowych.

Leczenie musi uwzględnić przyczynę. W gorączce robić okłady zimne na głowę chłodne zawijania, lewatywy. (Nadto zobacz: Gorączka).

Brodawki piersiowe bolesne. Przyczyny: Wrodzona, zbyt delikatna skóra, ponadto: skrofle, gruźlica, niedokrewność i inne choroby, powodujące osłabienie wszystkich tkanek. Jeśli tworzące się na brodawce piersiowej rozpadliny ulegną zanieczyszczeniu, może powstać bardzo bolesne ropne zapalenie, kończące się albo samoistnem przebiciem ropy na

zewnątrz, albo operacją. Aby zapobiec temu cierpieniu, należy, już w czasie ciąży, brodawki wzmacniać, obmywając je spirytusem z wodą, nazbyt małe palcami wyciągać, po karmieniu obmywać letnią wodą, lub rozczynem wodnym spirytusu i smarować mieszaniną śmietanki z białkiem, lub samem białkiem. Jeśliby wytworzyły się już bolesne rozpadliny, należy dziecko zaraz od tej piersi odstawić, co już najczęściej do wyleczenia wystarczy.

Brodawki skórne należy odróżnić od znamion. Występują najczęściej na rękach, bez widocznej przyczyny, w postaci twardych, różnej wielkości guziczków, powstałych ze zgrubiałego naskórka; mają być zaraźliwe.

Leczenie: Pędzlować kilka razy dziennie tinkturą z majek lekarskich (kantaryd), lub przyłożyć świeży codziennie takiż plasterek; nacierać dłuższy czas suchem mydłem, lub zakraplać esencją octową, z solą; ściąć wierzchołek i przypalać raz na dzień lapisem, lub kwasem azotowym (ostrożnie!); zapuszczać sokiem z jaskółczego ziela; odstające można u podstawy silnie związać jedwabiem, a uschną i odpadną.

Brud na ciemieniu, u dzieci należy często letnią wodą zmywać, a celem rozmiękczenia napuszczać naprzód niesolonem masłem, lub waseliną. Zmywanie to nie powoduje nigdy złych następstw, jak to błędnie wiele matek sądzi. Głowy dziecka nie należy okrywać ciepłemi czepeczkami.

Brzuch obwisły wytwarza się bardzo często w ciąży, z powodu rozciągania się skóry i mięśni. Aby temu zapobiec, należy w ciąży wiele chodzić i już od 5-go miesiąca ciąży nosić lekką podpaskę.

Po porodzie, okłady wysychające na brzuch, przez dni 14.

Brzucha ból (kolka brzuszna). Silne bóle w okolicy pępka i poniżej, najczęściej nerwowe, u osób histerycznych, połączone bardzo często z parciem na mocz, nudnościami, zimnymi potami, osłabieniem tętna; nadto z powodu przeziębienia, pokarmów wzdymających, wzruszeń i wielu chorób organów brzusznych. Trzeba odróżnić: Kolki jelitowe, które powstają z powodu potraw niezdrowych, wzdymających, młodego piwa, wina, zatwardzenia, zatrucia, silnych środków przeczyszczających, robaków, przeziębienia nóg i brzucha, zmartwień; kolki histeryczne, mające najczęściej swe źródło w organach płciowych; kolki nerkowe, z powodu kamieni nerkowych i wątrobowe, z powodu kamieni wątrobowych; kolki, z powodu nagromadzenia się krwi, w czasie regularności; kolki z powodu różnych zatruć; kolki z powodu robaków.

Leczenie musi przedewszystkiem uwzględnić przyczynę. W napadzie: ciepłe okłady, ewentualnie ciepłe kąpiele; brzuch smarować ciepłą oliwą, lub innym tłuszczem, pić herbatkę z ziół: w jelitowej — z rumianku, kopru, mięty; w histerycznej — z kozłka, rozmarynu; w wątrobowej — z tataraku; w nerkowej — z jałowca, tataraku; robaki — zobacz odpowiedni ustęp. Potem, celem zapobieżenia nawrotom, pić czas dłuższy herbatkę z pokrzywy, krwawnika, podbiału, bzu; w zatwardzeniu łagodny środek przeczyszczający, lub lewatywa.

Ból brzucha u małych dzieci, czyli kolka brzuszna, występuje najczęściej z powodu przeziębienia, przeładowania, złego pokarmu, wiatrów, robaków.

Leczenie polega przedewszystkiem na usunięciu przyczyn (zobacz: Wymioty i biegunka u niemowląt, Kiszek katar i t. d.). Brzuszek smarować ciepłą oliwą, robić ciepłe okłady z ziół, dać lewatywkę z wody, rumianku, lub czopek przeczyszczający z łoju, słoniny zmaczanej w oliwie, lub olejku. Herbatka z kopru, rumianku, mięty; kleiki, woda z ryżu, odwar z salepu.

Chodzenie po nocy (lunatyzm) jest to zboczenie, polegające na tem, że lunatyk, najczęściej w czasie pełni księżyca, wstaje, opuszcza dom, chodzi po drogach, dachach, gzemsach, wykonuje różne prace, a po przebudzeniu się nic o tem nie wie.

Leczenie: Lunatyka należy pilnować, w nocy zabezpieczyć drzwi i okna, przed łóżkiem postawić długie naczynie, z zimną wodą, aby w nią wszedł i przebudził się. Chodzącego po miejscach niebezpiecznych nie należy nagle budzić, bo przebudzony straci swe zdolności utrzymywania równowagi i spada. Wieczerzę powinien jadać najpóźniej na 3 do 4 godzin przed spaniem, unikać potraw ostrych, podniecających, dbać o wieczorne wypróżnienia, zresztą stosować środki, podane w rozdziale: Nerwowe choroby.

Cholera azjatycka panuje epidemicznie, czyli stale w Indjach, skąd rozszerza się co pewien czas, po innych krajach. Wywołuje ją drobnoustrój, zwany przecinkiem cholerycznym, lecz tylko u osób skłonnych, z osłabionem trawieniem, nerwowych, obawiających się nadmiernie. W formie łagodnej występuje jako szybko przemijająca biegunka; w formie uporczywej występują wymioty, pragnienie, kurcze, naprzód w łydkach i nogach, potem i w kończynach górnych, a zwłaszcza palcach, skóra blednie, oczy

wpadają, wargi sinieją, tętno słabnie, wreszcie biegunka ustępuje, chory majaczy, popada w senność i ogólny upadek sił. Wyzdrowienie może jednak nastąpić i w tej groźnej formie.

Leczenie: W czasie epidemji przedewszystkiem unikać wszelkich nadużyć w jedzeniu i piciu. Wodę podejrzaną, przed użyciem, przegotować, owoce spożywać w formie kompotu. W razie objawów podejrzanych nic nie jeść i wywołać poty w sposób następujący: Duże złożone prześcieradła macza się w gorącej wodzie i okłada nimi brzuch, uważając, by chorego nie oparzyć. Około kończyn umieszcza się równocześnie kamionki, lub flaszki, gorącą wodą wypełnione i owinięte w ręczniki. To wszystko wraz z chorym okrywa się doskonale, aż po szyję, kocami, przyczem należy uważać, by chory nawet ramion z pod kołdry nie wydobywał. Nawet chwilowe odkrycie może pogorszenie spowodować, dlatego należy w razie potrzeby podsuwać pod niego odpowiednie płaskie naczynie. Równocześnie pić na poty gorącą herbatę, kawę, lub ziółka. Za napój podać dużą ilość letniej przegotowanej wody, z bardzo małą ilością czerwonego wina. Zimna woda i wszelkie mocniejsze trunki alkoholowe są zakazane. W razie kurczów rozcierać spirytusem kamforowym, lecz pod kołdrą. Po ustąpieniu objawów groźnych, należy jeszcze przez czas pewien pozostać w łóżku, aby się nie przeziębić. W czasie choroby polecają herbatkę z jałowca, dzięgla, piołunu i krwawnika; potem z borówek i tataraku. Jako środek zapobiegawczy polecają po kilka ziarn jałowcu codziennie i herbatkę z piołunu; albo zażywać codziennie na koniec noża sproszkowanego

korzenia dzięgla i drzewianki, lub pić z tychże ziół herbatę.

Choleryna (cholera swojska) występuje najczęściej w czasie letnich upałów, z powodu przeziębienia, w porze wieczornej, przemoknięcia, niedojrzałych owoców, zepsutego mięsa, nieświeżej wody. Objawia się, podobnie jak cholera, nagłymi wymiotami, biegunką i w krótkim czasie występującym upadkiem sił.

Leczenie: Z początku ścisła djeta; okłady gorące na brzuch i nogi, ewentualnie ciepłe kąpiele; potem, jako pożywienie, kleiki, ryż, herbata, kawa; nadto pić herbatkę z kwiatu lipowego, mięty.

Choleryna u dzieci, zobacz: Wymioty i Biegunka u niemowląt.

Choroba cukrowa (Cukrówka) powstaje często z życia niehigienicznego, nadużyć płciowych, wysiłków umysłowych, wzruszeń, zmartwień, nadużycia kwasów, zwłaszcza wina; nadto po uszkodzeniu wątroby, wstrząśnieniu mózgu i w wielu chorobach przewlekłych. Objawy: cukier w moczu, ciągłe pragnienie, nienasycony głód, złe trawienie, zgaga, suchość w ustach, rozpulchnienie dziąseł, skóra sucha, łatwo pękająca, mocz obfity, jasny, ogólny świąd, częste czyraki i ropienia, obrzęki nóg, wychudnienie, — a wreszcie najczęściej suchoty.

Leczenie: Korzystnym jest pokarm obfitujący w sód, który neutralizuje trucizny, wytwarzające się w tej chorobie. Tu należą: Kapusta, szpinak, szparagi, sałata rzymska, rzodkiewka, jabłka, marchew, poziomki, winogrona, maliny, głóg. Z ziół najwięcej sodu zawierają: Brodawnik mleczowaty, tobołki pospolite, pokrzywa, kora wierzbowa, koper, poziomki.

Polecają ponadto herbatkę z siemienia lnianego, skrzypu i liści borówek, czyli czarnych jagód, albo herbatkę z młodych liści brzozowych. Wody mineralne: Karlsbadzka, Marienbadzka, Kissingen, lub sztuczne sodowe. Zawijania gorące, gimnastyka oddechowa, masaż, czyli smarowanie zwłaszcza okolicy wątroby, częściowe lub całkowite gorące kąpiele, o temperaturze 30 do 33° R., lub gorące okłady na okolicę wątroby. U silnych ruch i praca.

Choroby obawa. Pewna obawa choroby jest zjawiskiem normalnem, musi być jednak utrzymana w pewnych granicach; przesadna obawa wyradza się w chorobę t. zw. śledziennictwo, czyli hypochondrję. Usposabia do tej choroby wrodzone usposobienie, złe trawienie, choroby serca, wątroby, jelit, narządów płciowych, niedokrewność, siedzące życie, zepsute powietrze, nadużycia płciowe, życie bezczynne, wysiłki umysłowe, zawiedzione nadzieje, niezadowolenie z obranej pracy, walka o byt, nieszczęśliwa miłość i t. p. Chorzy tego rodzaju nie myślą o niczem więcej, jak tylko o swojem ukochanem ciele, przesadzają nieznaczne niedomagania, a najważniejszą ich czynnością jest oglądanie języka w lustrze i liczenie tętna. Wielką winę ponosi pod tym względem współczesna sztuka i literatura, przedstawiająca zwyrodniałe ciała i chore dusze. Choroba ta pojawia się najczęściej między 20 a 40 rokiem życia.

Leczenie: Śledziennictwo ustępuje niejednokrotnie pod wpływem zmienionych warunków zewnętrznych, jak wiek, małżeństwo, inna choroba, ciąża, dziecko, zmiana otoczenia i t. p. Co do otoczenia, to szkodzi zarówno postępowanie obojętne, odpychające, szorstkie, jak i przesadna troskliwość. Szkodzi również

pobyt w zakładach i lecznicach, ponieważ inni chorzy coraz to nowe dolegliwości poddają. Zmiany chorobowe istniejące należy usunąć, potem chorego zachęcić, by obrał sobie jakieś zajęcie, które mógłby wykonywać z zamiłowaniem, by uprawiał gimnastykę, sporty, by podjął podróż, zahartował nerwy higienicznem życiem, wodą, ćwiczeniami. Należy starać się o to, by chory dolegliwości swoje oddzielił od swej rzeczywistej istoty (duszy) i uważał je za coś zewnętrznego, przypadkowego. Powinien krytycznie patrzeć na drobne dolegliwości i usunąć je na plan dalszy, przez podjęcie życia czynnego, ruchliwego.

Chrapanie, w czasie snu, występuje najczęściej z powodu złego przyzwyczajenia; ponadto z powodu obrzęków w jamie nosowej, powiększonych migdałków, wreszcie w porażeniach i omdleniach.

Leczenie musi usunąć przedwszystkiem przyczyny. Należy spać z ustami zamkniętemi i przez nos oddychać, trzymać głowę ku przodowi pochyloną, podwiązać szczękę dolną, tak, jak w czasie bólu zębów, by zmusić się w ten sposób do oddychania nosem.

Chrypka powstaje z powodu chorób krtani, najczęstsza kataralna z powodu przeziębienia; ponadto w chorobach gorączkowych, jak odra, błonica, podrażnienia długotrwałą mową, śpiewem, tytuniowym dymem, alkoholem, potrawami ostrymi, wreszcie z powodu kiły, gruźlicy, skrofli, nowotworów.

Leczenie musi uwzględnić przedewszystkiem przyczynę. Po zaziębieniu pić herbatkę z bzu, lipy, rozmarynu, mięty, fiołków, szałwji; w chorobach płuc — z podbiału, kopru, świetlika lekarskiego, krwawnika, ślazu. Gdy odchodzi flegma gęsta, lepka, wówczas

sprawia ulgę żółtko ubite z cukrem i zmieszane z gorącą wodą, lub herbatą ślazową, mieszanina soku cytrynowego, miodu i cukru, okłady wysychające na szyję. Płókać gardło wywarem kory dębowej i wdychać, 3 razy dziennie, parę, z wrzącej wody, z małym dodatkiem soli. W zwykłej ostrej chrypce — wysychające opaski na szyję, i chłodne zmywania szyji, ponadto parówki w łóżku i okłady parowe w około szyji.

Ciała obce w gardle: kości, ości rybie, sztuczne zęby, pieniądze i t. p. mogą spowodować obrażenie przełyku, następowe zwężenie, a nawet uduszenie. *Leczenie:* Niekiedy ciała te znajdują się tuż poza łukami podniebiennymi i w tych przypadkach można je palcem łatwo wydobyć. Małe dzieci podnosi się za nogi do góry (na dół głową) i lekko w kark uderza, przyczem ciało obce bardzo często wypada. Starszych kładzie się na brzuchu i lekko w kark uderza, pobudza kichanie i wymioty, drażniąc nos i gardło piórkiem. Jeśli ciała tego wydobyć nie można, to należy je zepchnąć do żołądka, co oczywiście należy powierzyć lekarzowi; jeśli się nie da dokonać tego, jeść kaszę, chleb, pić wodę, oliwę. Ości rybie rozmiękcza się, popijając wodę z octem, potem wsuwa się do gardła pióro gęsie, zmaczane w oliwie, kilka razy skręca i wyjmuje, lub wiąże kawałeczek mięsa na nitce, połyka i wyciąga.

Ciała obce w nosie, najczęściej ziarna grochu, guziki i t. p. przedmioty.

Leczenie: Pobudzić do kichania, drażniąc piórkiem dziurkę wolną, wstrzykiwać letnią wodę, lub oliwę, do dziurki wolnej; płyn ten przejdzie przez tylną część nosa i ciało obce wypchnie. Wreszcie pró-

bować wyjąć za pomocą haczyka, lub szczypczyków, co jednak lepiej powierzyć lekarzowi.

Ciała obce w tchawicy. Drażnić do kichania, szczyptą tabaki, lub do wymiotów — palcem, lub piórkiem, uderzać dłonią w plecy, między łopatkami. Dziecko wziąć za nogi, opuścić głową na dół i palcem próbować wyjąć.

Ciało obce w oku: Zwinąć kawałek miękkiego papieru, w małą tutkę, koniec tejże zwilżyć w letniej wodzie, lub oliwie, powiekę nieco odchylić i ciało obce owym zwitkiem zesunąć; piórkiem zmaczanem w oliwie pod powieką przesuwać; wkraplać oliwę; włosie końskie, zgięte w pętlę, pod powieką przesuwać. Ciała wbite w gałkę oczną może wydobyć oczywiście tylko lekarz.

Ciało obce w uchu, najczęściej groch, guziki, kamyki, niekiedy owady, które swymi ruchami sprawiają nieznośny szum i ból. U ludzi starszych tworzą się w uszach często czopki z woskowiny i brudu i upośledzają słuch w wysokim stopniu.

Leczenie: Ciała obce najlepiej wydobyć wstrzykując w głąb strumień letniej wody, który powracając wypycha je na zewnątrz. Owady zalewa się letnią wodą, lub oliwą, wreszcie wypłukuje strumieniem letniej wody. Stwardniały czop woskowiny należy naprzód rozmiękczyć, wkraplając oliwę, olejek migdałowy, kładąc do ucha wąskie paski słoniny, a potem wyszprycować. Wydobywanie ciał obcych z ucha przedstawia niemal zawsze znaczne trudności, niezręczne może spowodować gluchotę, a nawet następstwa jeszcze gorsze, dlatego lepiej powierzyć je lekarzowi.

Ciąży dolegliwości. Najczęściej występują nudności i wymioty, zwłaszcza w pierwszych miesiącach ciąży. W przypadkach łagodnych, wystarczy djeta łatwo strawna; śniadać w łóżku, dużo wypoczywać. W przypadkach cięższych, przejść do odżywiania wyłącznie mlecznego, które podaje się często po troszku, potem powoli przechodzimy do kompotów, kleików, wreszcie do djety zwykłej.

W ślinieniu się nadmiernem ciężarnych, polecamy płókanie wodą z małym dodatkiem cytrynowego soku.

W chronicznem zatwardzeniu ciężarnych — żywić się głównie strawą roślinną: kompoty, miód, orzechy, mleko, maślanka, figi, codzienne przechadzki, lekka praca domowa, zazwyczaj wystarczą do wyleczenia. Sztucznych środków przeczyszczających należy unikać.

Wzdęcia, Zgaga, Żylaki, Hemoroidy, zobacz odpowiednie ustępy.

Cieczenie z ucha, chroniczne, występuje najczęściej u dzieci skrofulicznych; nadto po zapaleniu ostrem ucha, po odrze, płonicy, ospie i t. d. Towarzyszy mu ból głowy, ból ucha, gorączka, obrzęk gruczołów okołousznych i t. d.

Leczenie: Przestrzykiwać herbatką z rumianku, lub skrzypu i lekko zatykać watą, a przedewszystkiem leczyć chorobę podstawową. Równocześnie pić herbatkę ze ślazu, mięty, kory dębowej, bukwicy.

Cuchnący oddech. Jeśli pochodzi z chorób żołądka, ustępuje po wyleczeniu przyczyny. Z próchnienia zęba ustępuje po wyczyszczeniu otworu w zębie, przy pomocy kawałeczka waty zmoczonej w kreozocie, lub karbolu. W katarze i zaflegmieniu gardła, należy płókać naparem szałwji, lub 5% roz-

tworem ałunu. Zresztą płókanie miętą, szałwią, korą dębową, rumiankiem, wodą z sokiem cytrynowym, zimną wodą z kilku kroplami kolońskiej wody, żucie pomarańczowej skórki, mięty, lub tataraku. Wdychanie par z odwaru babki, krwawnika, pokrzywy. Dla wyleczenia i oczyszczenia krwi, pić przez czas dłuższy herbatkę z krwawnika, podbiału, babki, brodawnika, przetacznika, bzu, centurji, wilziny.

Drgawki, czyli konwulsje, polegają na mimowolnych kurczach niektórych mięśni, lub całego ciała. Konwulsje występują u dzieci bardzo często, ponieważ ich delikatny system nerwowy na wszelkie szkodliwości silnie oddziaływa. Najniebezpieczniejsze są wówczas, jeśli powstały z powodu choroby mózgu, lub rdzenia, lub uszkodzenia, upadku z wysokości i stłuczenia. Na szczęście jednak są to przypadki rzadkie i konwulsje budzą zazwyczaj przesadną trwogę w rodzinie — kończą się bowiem najczęściej wyzdrowieniem. Przyczyny drgawek mogą być następujące: nadmierne podrażnienie przewodu pokarmowego niestrawnem pożywieniem, robaki, ząbkowanie, silny ból, przestrach, radość, przemęczenie, wzruszenie, gniew karmicielki, wreszcie występują kurcze często jako zapowiedź ciężkich chorób gorączkowych, jak błonica, płonica, ospa i t. p. W tych ostatnich przypadkach znikają po wystąpieniu wysypki; jeśli się pojawią później, są objawem niedobrym. Objawy: Napad rozpoczyna się zwykle w ten sposób, że oczy zwrócone są przez pewien czas na jeden punkt, nieruchomo, poczem zwracają się ku górze tak, że znika cała tęczówka pod górną powieką, a widoczna jest tylko biała twardówka.

Powieki są jużto otwarte, jużto zamknięte, oczy wykręcają się w różne strony, źrenice rozszerzają, lub zwężają. Potem występują kurcze mięśni twarzy, wreszcie całego ciała; głowa bywa skręcona w tył, lub w jedną lub drugą stronę, tułów wyprężony, lub zgięty, podobnie kończyny. Napad taki trwa najczęściej parę minut; może się jednak kilkakrotnie powtórzyć; trwa niekiedy nawet parę godzin.

Leczenie polega przedewszystkiem na usunięciu przyczyny. W lekkich napadach nacierać letnią wodą (22° R.) ręce i nogi (ręką); w cięższych dać ciepłą kąpiel, o temperaturze 27° R., z chłodnym okładem na głowę i w kąpieli nacierać ręce i nogi. Po 10 do 20 minutach wyjmuje się dziecko z kąpieli i zawija w pieluchy i jeśli konwulsje jeszcze trwają, ciągle rozciera, zwłaszcza nogi. Zawsze przytem należy zwrócić uwagę, czy przypadkiem karmiąca nie nadużywa trunków alkoholowych, które bardzo często są przyczyną tej choroby. Lewatywa.

Drżenie rąk, nóg, głowy występuje w wieku podeszłym, z powodu starczych zmian w organiźmie; u ludzi młodszych — z powodu chorób przewlekłych, wzruszeń, nadużyć, zatrucia kawą, ołowiem, rtęcią.

Leczenie musi przedewszystkiem uwzględnić przyczynę. Na drżenie rąk pomagają niekiedy zimne kąpiele rąk, kilka razy dziennie, po 3 miuty, z następnem wytarciem wełnianą chustką, aż do rozgrzania, albo obmywać ręce i ramiona rano i na noc gąbką, zmaczaną w zimnej wodzie, a potem wytrzeć do czerwoności.

Dziecięce choroby. Rozpoznanie choroby dziecka jest o wiele trudniejsze, niż starszych, z tej przy-

czyny, ponieważ dziecko nie ułatwi rozpoznania, przez opisanie dolegliwości. Organiźm dziecka jest bardzo wrażliwy, stąd niewielkie nawet niedomagania, wywołują znaczną gorączkę, połączoną bardzo często z drgawkami (konwulsje). Gorączkę poznać łatwo: ciało jest cieplejsze, niż w stanie normalnym, policzki zaczerwienione, tętno i oddech przyspieszone, występuje ogólne osłabienie, przygnębienie, pragnienie. Pewność, co do istnienia gorączki, uzyskujemy dopiero po zmierzeniu temperatury ciała, termometrem. U dzieci najlepiej mierzyć gorączkę w fałdzie pachwinowej, przyczem nóżką należy przycisnąć ku górze. Termometr w ten sposób założony należy trzymać przez 10 minut, poczem odczytać; jeśli jest więcej, niż 37½, to jest to już stan nienormalny. Równocześnie z gorączką występują zazwyczaj inne objawy chorobowe, jak kaszel, biegunka, wymioty, zatwardzenie, bóle, wzdęcia i t. p., które to objawy ułatwiają wielce rozpoznanie choroby. Należy zawsze zbadać odchody: często wykryjemy w nich glisty, u dzieci starszych kawałki tasiemca. Niektóre matki przypisują wszystkie dolegliwości robakom i podają niepotrzebnie co pewien czas środki przeczyszczające. Postępowanie takie jest szkodliwe i może wywołać groźne zaburzenia. Trzeba się zawsze naprzód przekonać, czy są robaki, badając odchody, a potem dopiero podać lekarstwo. Wiele matek przypisuje niedomagania dzieci temu, że rosną, lub ząbkują, i zaniedbują przez to rozwijającą się chorobę.

Każda z matek, zwłaszcza mieszkających zdala od lekarza, powinna umieć zbadać gardło dziecka i wyróżnić zwykłe zapalenie od groźnej błonicy, czyli dyfterji, w której tworzą się w gardle białe błony.

Badanie tego rodzaju jest łatwe u starszych dzieci, u młodszych trzeba się niejednokrotnie uciec do przemocy, by zaciśnięte usta otworzyć, język, szeroką, o gładkich brzegach, łyżką ku dołowi przycisnąć i gardło dokładnie obejrzeć. Wysypki skórne, z gorączką występują najczęściej w odrze i płonicy, czyli szkarlatynie. Wysypka w odrze powstaje naprzód na twarzy, potem na tułowiu i kończynach; w płonicy, (szkarlatynie) naprzód na szyi i piersiach; twarz jest zwykle wolną. W odrze poprzedza właściwą chorobę kilka dni objawów kataralnych, płonica powstaje nagle. Jeśli dziecko zaczyna nagle chrypieć, to należy koniecznie obejrzeć gardło, bo może to być początek błonicy, czyli dyfterji.

Częstą chorobą w wieku dziecięcym jest krzywica, czyli choroba angielska. Powolny rozwój tej choroby objawia się już w pierwszym roku życia, bladością, niedomaganiami żołądkowo-kiszkowymi, osłabieniem, nadmiernymi potami, niespokojnym snem i t. p. Właściwe objawy krzywicy, t. j. osłabienie kości występują najwcześniej z początkiem drugiego roku życia: ciemiączko pozostaje miękie, głowa jest zbyt duża, włosy słabe, na żebrach, z przodu, pojawiają się guziczkowate zgrubienia, kręgosłup słaby, łatwo ulega wygięciu ku tyłowi, nóżki wykrzywiają się szablowato. Drugą, równie częstszą, lecz o wiele groźniejszą, chroniczną chorobą dzieci, są skrofle, czyli zołzy, objawiające się najwidoczniej zmianami na skórze i gruczołach. Na skórze tworzą się różne chroniczne wysypki, nieraz strupami pokryte, gruczoły obrzękają i tworzą pod skórą wyraźne guzki. Dzieci skrofuliczne są blade, szczupłe, lub tłuste nalane, nos

i warga górna obrzękłe, często wypryskiem pokryte; często ciecze im z uszu.

W wieku szkolnym należy baczną zwrócić uwagę na kręgosłup, który bardzo często ulega skrzywieniu, z powodu nieprawidłowego siedzenia. Jedną z najczęstszych chorób dziecięcych jest katar żołądkowo-kiszkowy, ustępujący bez żadnych lekarstw, przy odpowiedniej djecie. Bardzo często dzieci nie chcą przyjąć w żaden sposób lekarstwa, wówczas należy je do tego zmusić w sposób następujący: Matka kładzie dziecko na kolanach, druga osoba uciska mu nos palcami tak, aby musiało oddychać przez usta, w tej chwili matka wkłada do otwartych ust łyżeczkę z lekarstwem, przyciska nią nieco język i wlewa.

Lewatywę daje się dziecku, balonikiem gumowym, lub szprycką cynową, na którą zakłada się kawałeczek miękiej gumowej rurki, w tym celu, aby delikatnej błony śluzowej nie obrazić. Koniec ten, który wprowadzamy do kiszki należy naoliwić. Po wciągnięciu do szprycki, lub balonika płynu, należy naprzód powietrze wypchnąć, potem ostrożnie wsunąć i powoli naciskając płyn do kiszki wpychać. Dziecko do tego najlepiej ułożyć na wznak druga osoba przytrzymuje nóżki, przegięte do brzuszka.

Kiedy należy zawezwać lekarza do dziecka? Lepiej parę razy niepotrzebnie, niż raz zapóźno. Nie chcemy przez to powiedzieć, by dziecko karmić środkami aptecznymi, zależy raczej na wczesnem rozpoznaniu i zastosowaniu odpowiednich środków djetyczno-higjenicznych i przyrodoleczniczych. (Zobacz nadto ustępy: Krzywica, Skrofle, Wymioty i biegunka, Odra, Ospa, Błonica, Płonica i t. d.).

Dziąseł obrzmienie występuje najczęściej z powodu nieczystego utrzymywania jamy ustnej, kamienia zębowego, ponadto w wielu chorobach, jak niedokrewność, kiła, gnilec, czyli szkorbut i t. p.

Leczenie wymaga przedewszystkiem usunięcia przyczyny i leczenia choroby podstawowej (zobacz odpowiednie ustępy). Zęby i dziąsła należy codziennie czyścić szczoteczką, szałwią, miętą, lub kredą miętową. Kamień należy usunąć miękim drewienkiem, lub lepiej powierzyć to dentyście. Dziąsła owrzodziałe płókać herbatką z skrzypu.

Dzikie mięso powstaje wskutek nadmiernego bujania tkanki przy gojeniu się ran. Należy je 2 razy dziennie przypalić lapisem, lub posypywać sproszkowanym ałunem.

Fistuła zębowa powstaje przy zapaleniu okostnej zęba, przyczem wydziela się ropa, która toruje sobie drogę na zewnątrz i przebija policzek około szczęki. Po wyrwaniu spróchniałego zęba, fistuła goi się sama. Dobrze jest płókać przytem herbatką z szałwji i robić ciepłe okłady z ziółek.

Fluksja powstaje z powodu próchnienia zęba, lub przeziębienia i przeciągów. Ciepła kąpiel nożna, okłady ciepłe na twarz, płókanie odwarem z główek makowych. (Zobacz: Zębów ból).

Gangrena, zgorzelina, czyli zamarcie części ciała, powstaje najczęściej przez odcięcie dopływu krwi, np. wskutek zatkania naczynia krwionośnego, ucisku i t. p. niekiedy powstaje w ciężkich chorobach, wskutek zmian starczych, zanieczyszczenia rany i t. p.

Leczenie: Usunąć przedewszystkiem przyczynę. 200 gramów sproszkowanej kory dębowej gotować w 4 litrach wody, tak długo, aż pozostanie 500 gra-

mów płynu, który się przecedza, studzi, macza w nim szmatki i okłada, zmieniając co pół godziny, potem rzadziej.

Gardła zapalenie, nazywane z łacińska angina, występuje albo samoistnie, najczęściej z powodu przeziębienia, albo też jako jeden z obawów innych chorób, jak płonica, błonica i t. p. Istnieją różne formy zapalenia, począwszy od zwykłego, kataralnego, połączonego z zaczerwienieniem i bólem, aż do form ciężkich, z dyfterytycznymi błonami, lub ropieniem. Zapalenie gardła powstaje także z wysiłków w mówieniu, śpiewie, podrażnienia tytuniem, alkoholem, pyłem i t. p.

Leczenie: W gorączce pozostać w łóżku i zachować ścisłą djetę. W zaziębieniu wywołać poty, pijąc kwiat lipowy, lub bzowy. Okłady wysychające na szyję. Płókać wodnym rozczynem miodu (łyżka miodu na szklankę wody), rozczynem wodnym soli, lub octu, sokiem z buraków, herbatką z ślazu, mięty, lub szałwji. Doskonale działa płókanie gorącą wodą, o temperaturze 55° R. Płókać wodnym rozczynem ałunu, lub 3% wodą utlenioną (z apteki).

Gardła katar chroniczny powstaje z ostrego, lub rozwija się najczęściej z powodu ciągłego drażnienia gardła, tytuniem, alkoholem, potrawami ostrymi, korzennymi, mową, śpiewem. Powoduje, uczucie drapania, suchość, niekiedy dławienie i chrypkę. Usunąć przedewszystkiem przyczynę; zresztą płókanie, zioła, jak w ostrem.

Głowy ból powstaje z najróżnorodniejszych przyczyn. W bólu głowy zapalnym i gorączkowym, robić zimne okłady z wody. W tym celu postawić obok chorego naczynie z zimną wodą, maczać w niej dwa

ręczniki i, po kolei, jeden z nich wykręcać dobrze i przykładać na głowę, drugi pozostawiać w wodzie; z początku okłady zmienia się co pół godziny, potem rzadziej. Niekiedy wrzuca się do wody kawałki lodu. Stosowane niekiedy okłady lodowe, zawierające niewielką ilość lodu, w worku gumowym, lub pęcherzu, kładzie się na wilgotnym, w czworo złożonym ręczniku, a nigdy bezpośrednio na głowie. Niekiedy, u krwistych, stosowne są pijawki, u dzieci — 2 do 4, u osób dorosłych więcej, które stawia się poza uszami, lub cięte bańki, na karku i plecach, u silnych do 15, u słabych — 6 do 10. W razie zatwardzenia, podać środek przeczyszczający, np. soli gorzkiej, wody gorzkiej, lub karlsbadzkiej.

Bóle głowy, z powodu uderzeń krwi do głowy, powstające najczęściej u osób krwistych, pracujących z pochyloną głową, ustępują pod wpływem skromnej, o ile możności roślinnej djety i postu. Unikać należy potraw ostrych, korzennych, alkoholu, kawy, herbaty. Zażywać środki łagodnie przeczyszczające, owoce, kompoty, miód, jarzyny, chleb śrutowy; w razie zatwardzenia pół szklanki gorzkiej wody; krótkotrwałe zimne kąpiele, nacierania, okłady, tusze; niekiedy upust krwi.

Ból głowy, z powodu wstrząśnienia mózgu leczy się tak, jak zapalny, lub gorączkowy. Wstrząśnienie mózgu może powstać nie tylko z powodu uderzenia w głowę, lecz także w dolną szczękę, upadku z wysokości, na wyprostowane dolne kończyny, lub siedzenie.

Bóle głowy, w chorobach umysłowych, u histeryków, hipochondryków, zobacz odpowiednie rozdziały: Histerja, Śledziennictwo, Nerwowe choroby.

Ból głowy migrenowy. Silny najczęściej jednostronny ból głowy, połączony z osłabieniem, ziewaniem, nudnościami, wymiotami, wrażliwością na głos, światło i t. d., pochodzący najczęściej z wrodzonego nerwowego usposobienia, lub z powodu błędów djetycznych i higjenicznych, zatrucia wyskokiem, tytuniem, zepsutem powietrzem, z wysiłków umysłowych, głodu.

Leczenie: Proszki apteczne, jak antipiryna, piramidon i t. p. działają uśmierzająco, lecz choroby nie leczą i nawrotom nie zapobiegają, a nadużywane, przez czas dłuższy, złe następstwa spowodować mogą. Należy przedewszystkiem unikać przyczyn, powodujących napady migreny, a więc wysiłków umysłowych, fizycznych, przeziębienia, błędów w djecie. Chodzenie boso, po mokrej trawie, zimne zmywania, kąpiele nożne, pobyt w górach, u wód; kąpiele morskie, co drugi dzień, przez 2 do 3 minut; niekiedy gorące kąpiele nożne, półgodzinne kąpiele całkowite, parowe. W ataku: Spokój, okna zasłonić, unikać wzruszeń, przemęczenia, błędów w djecie. W czasie bólu wypić ½ szklanki ciepłej wody z solą, proszek burzący, czarnej kawy lub mocnej herbaty z cytryną, potem pić herbatkę z kozłka, mięty, lipy, rozmarynu. Po przejedzeniu — środek przeczyszczający lub lewatywa i herbatka z kminku, kopru. Czoło i skronie obłożyć miętą, lub smarować rozczynem mentolu w spirytusie (2 : 10 z apteki). Na głowę okłady zimne, niekiedy gorące, czarna kawa. Pocierać czoło t. zw. ołówkiem migrenowym (mentol), łagodny masaż, polegający na głaskaniu i opukiwaniu czoła i skroni, przez drugą osobę.

Ból głowy reumatyczny, umiejscowiony w powierzchownych mięśniach głowy, powstaje z przeziębienia. Należy zaraz z początku wywołać poty, położyć się do łóżka i wypić herbatki z kwiatu bzowego, lub lipowego. Kąpiele parowe głowy, lub ogólne, masaż, czyli smarowanie głowy.

Ból głowy w niedokrewności ustępuje po wyleczeniu choroby podstawowej. Łagodzą ból ciepłe okłady, spokój w łóżku.

Ból głowy w kile (sifilis), chorobach uszu, oczu, zębów, nosa, gardła, żołądka i kiszek, zatwardzeniu i hemoroidach, ustępuje po wyleczeniu choroby głównej; zobacz odpowiednie rozdziały.

W bólach głowy pomaga bardzo często środek przeczyszczający, np. olejek rycynowy, lub lewatywa. Ustępuje często, jeśli choremu druga osoba przyłoży lewą rękę do czoła, a prawą na dołek podsercowy. Jeśli głowa gorąca, obmyć twarz i głowę zimną wodą, potem owinąć głowę, aż do połowy czoła, naprzód chustką lnianą, a z wierzchu wełnianą; obmywanie to i obwijanie powtarza się, w razie potrzeby, częściej. Zawijania te są skuteczne, zwłaszcza w bólach z przeziębienia. Nie znoszący okładów zimnych, mogą zastosować naparzania głowy. Z ziół polecają do picia następujące: Pierwiosnek lekarski, rojownik lekarski, kwaśnica, bukwica, kozłek lekarski; w bólach połączonych z wytwarzaniem gazów w przewodzie pokarmowym, 2 razy dziennie, po 5 kropli, olejku lewandowego, na cukrze.

Głowy ból z niedokrewności ustępuje w położeniu leżącem.

Głowy ból z przejedzenia: Wywołać wymioty, drażniąc gardło piórkiem i pijąc letnią wodę; pościć.

Zażyć na koniec noża aptecznej sody, z wodą; czasem sprawia ulgę mała filiżanka czarnej kawy, z kilku kroplami cytryny. Po wymiotach należy cośkolwiek spożyć, ponieważ całkiem pusty żołądek może także ból głowy wywołać.

Głowy ból z zatwardzenia ustępuje po środku przeczyszczającym, poczem należy djetę tak uregulować, by zatwardzenie usunąć. (Zobacz rozdziały: Zatwardzenie, Hemoroidy).

Ból głowy z nieznanej przyczyny ustępuje często po zażyciu dwuch łyżek olejku rycynowego, lub lewatywie.

Zioła do picia w bólach głowy: Pierwiosnek lekarski, rojownik lekarski, kwaśnica, bukwica, mięta pieprzowa, kozłek lekarski, lewanda, oman, piołun, bluszczyk przyziemny, dziurawiec pospolity.

Głowy przekrzywienie występuje z powodu ciężkiego porodu, zranienia, oparzenia, uderzenia, reumatyzmu, wysiłków fizycznych, wpływów nerwowych, porażenia, niedokrewności, osłabienia. Leczenie musi przedewszystkiem uwzględnić przyczynę.

Głowy zawroty: Chodzić boso po rosie, lub wodzie, pić herbatkę z ruty, lub olejku lewandowego, 2 razy dziennie po 5 kropli, na cukrze.

Głosu utrata powstaje z chorób strun głosowych, porażenia, chorób mózgowych, w długotrwałych katarach, niekiedy po błonicy, w histerji, chorobach nerwowych. Leczenie musi przedewszystkiem uwzględnić przyczynę.

Głuchota może być wrodzoną a wówczas połączona jest z niemotą, albo nabytą, z powodu zapalenia ucha, przebicia błony bębenkowej, chorób infek-

cyjnych, zwłaszcza płonicy (szkarlatyny), zapalenia mózgu, silnego huku, uszkodzenia błony, przez uderzenie płaską dłonią w ucho. U ludzi wiekowych tępieje słuch, z powodu zmian starczych. (Zobacz: Ucha zapalenie, Cieczenie z ucha, Ciała obce w uchu).

Gorączka występuje niemal w wszystkich chorobach ostrych i wielu chronicznych, nie stanowi więc, sama przez się, choroby, lecz jedynie objaw, co w leczeniu przedewszystkiem uwzględnić należy. Objawia się ogólnem osłabieniem, bólami głowy i całego ciała, brakiem apetytu, nudnościami, a przedewszystkiem podniesieniem temperatury ciała, która w stanie normalnym wynosi 36½ do 37½, tętna (norm. około 70 na minutę) i oddechu (norm. około 16 na minutę). Gorączka zwyczajna, szybko przemijająca, może powstać z powodu wysiłków fizycznych, przeziębienia, nadmiernego rozgrzania na słońcu, wzruszenia, gniewu. Nagłą wysoką gorączką rozpoczyna się grypa (influenza), płonica (szkarlatyna), tyfus plamisty; stopniowo wznoszącą się — tyfus brzuszny, odra; przemijającą, występującą okresowo — malarja, tyfus powrotny i t. d.

Gorączka w suchotach rozpoczyna się zwykle powrotnymi wzniesieniami wieczornymi, z dreszczami i potami. W malarji, dreszcze i gorączka rozpoczynają się w godzinach porannych. Zresztą sama gorączka nie może nigdy stanowić wyłącznego czynnika rozpoznawczego, ponieważ przebieg jej ulega bardzo częstym i znacznym zmianom i nawet śmiertelne choroby mogą być bez gorączki. Co więcej, w wielu przypadkach brak gorączki jest objawem niepomyślnym, świadczącym o braku wszelkiej reakcji ze strony organizmu. Stąd gorączkę należy bardzo często uwa-

żać za objaw wzmożonej walki tkanek z czynnikiem chorobotwórczym i obniżać ją jedynie wówczas, gdy nasileniem swym zagraża organizmowi. Zwalczać ją należy środkami jak najmniejsze zmiany w organizmie wywołującymi. Środki silne, działające zazwyczaj równocześnie na serce, jak antifebryna, antipiryna, salicyl i t. d. już niejednokrotnie zejście śmiertelne spowodowały.

Leczenie: Łóżko, djeta łagodna, kleiki z owsa, kompoty, woda z sokiem owocowym. U silnych, jeśli nie ma dreszczów, okłady chłodne z wody, zmieniane, aż do obniżenia temperatury, ewentualnie w bardzo silnych gorączkach letnie kąpiele, lecz te może przepisać tylko lekarz. U słabszych obmywanie ciała wodą, wodą z octem, lub winem. Na bóle głowy w gorączce, robić zimne okłady, jeśli nie ma potów; jeśli są, to stosować synapizma na stopy i łydki, lub dać lewatywę letnią, z paru łyżkami soli lub miodu. Herbatka z lipy, bzu, krwawnika, rozmarynu.

G o r ą c z k a u d z i e c i powstaje daleko łatwiej, aniżeli u dorosłych i jest również tylko objawem jakichś zmian wewnętrznych. W okresie ząbkowania występuje niekiedy lekka gorączka, nie mająca większego znaczenia. Również gorączkę może spowodować zatwardzenie; ustępuje ona zaraz po usunięciu przyczyny. Wysoka gorączka może wywołać u dzieci konwulsje, nie przedstawiające same przez się niebezpieczeństwa. (Zobacz: Drgawki).

Leczenie powinno przedewszystkiem uwzględnić przyczynę gorączki. Bezmyślne zwalczanie środkami farmaceutycznymi, jest zawsze szkodliwe. Jeśli ciało rozpalone, a nie ma dreszczów, należy robić u silnych okłady zimne, lub u słabszych zmywania chłodną

wodą lub winem, co ½ godziny, tak długo, aż temperatura opadnie. W zatwardzeniu stosować lewatywki.

Gorączka mleczna powstaje zwykle 4-go dnia po rozwiązaniu, wśród dreszczów, obrzęku piersi, bólu głowy. Ustępuje zwykle po przystawieniu dziecka. Ewentualnie robić chłodne okłady.

Gorączka połogowa powstaje z powodu zakażenia części rodnych, w czasie porodu; nadto z powodu zaziębienia, wzruszeń. Objawy: Dreszcze, podniesienie temperatury, bóle w brzuchu, niekiedy tak silne, że nawet ucisk przykrycia staje się nieznośnym, nudności, wymioty, pragnienie, zatwardzenie, niekiedy biegunka, wzdęcie brzucha i ogólny upadek sił.

Leczenie: W gorączce chłodne okłady, przestrzykiwanie przegotowaną letnią wodą części rodnych, w zatwardzeniu lewatywy. Herbatka z rumianku i mięty. Lewatywy z chłodnej wody z solą, kilka razy dziennie. Gorączka połogowa jest chorobą bardzo niebezpieczną i wymaga pomocy lekarskiej.

Gościec (reumatyzm) stawowy, ostry powstaje najczęściej z powodu przeziębienia. Objawy: silne bóle, gorączka, obrzęk, zaczerwienie, zesztywnienie. Charakterystyczną cechą ostrego reumatyzmu stawowego jest przechodzenie kolejne na różne stawy i komplikacje ze strony serca; trwa do pięciu tygodni.

Leczenie: Zaraz w pierwszej chwili należy wywołać poty, okrywszy się dobrze i pijąc herbatkę z kwiatu bzowego, lub lipowego. Nacierać miejsca zajęte spirytusem mrówkowym, kamforowym, lub mydlanym,opodeldokiem, lub terpentyną. Potem, w wysokiej gorączce, robić zmywania chłodne całego ciała, wodą z octem, lub nawet wilgotne okłady, o tempe-

raturze 22° R., zmieniane, co 2 godziny. Jeśli nogi zimne, to równocześnie umieścić w nogach flaszki, wypełnione gorącą wodą i dobrze w ręczniki owinięte. Na stawy dotknięte reumatyzmem kłaść wilgotne okłady, z gorącymi w około kamionkami, lub flaszkami, lub owinąć suchą wełną, lub watą. Po ustąpieniu bólów, należy jeszcze przez dni ośm pozostać w łóżku. Gdy gorączka ustąpi, robić kąpiele parowe, lub częściowe naparzania, gorące okłady z piasku, fango, borowiny, stosować kąpiele słoneczne, pijąc przytem gorącą limonadę, lub poniżej wymienione ziółka. (Zobacz: Gościec chroniczny i tamże: Djeta).

Gościec (reumatyzm) chroniczny powstaje po ostrym, lub częściej samoistnie, z przebiegiem chronicznym, miesiące i lata trwającym, bezgorączkowym. Z początku przechodzi kolejno na różne stawy,, potem umiejscawia się w jednym, lub paru, powodując zgrubienie, zesztywnienie i t. p. objawy.

Leczenie: Najlepiej działają kąpiele pełne, o temperaturze 30° do 32° R., trwające od 15 do 25 minut, raz, lub dwa razy dziennie. Zbyt gorące kąpiele, czyto z wody, czy z mułu, lub gorącego powietrze, osłabiają serce i reumatyzm pogarszają. W niektórych przypadkach, bez komplikacji ze strony serca, dobrze robią całkowite parówki, lub częściowe naparzania.

Dobrze działają suche kąpiele powietrzne, które urządza się, w łóżku, w następujący sposób: Chorego przykrywa się dokładnie kocem, lub pierzyną. Koło łóżka zapala się lampkę spirytusową i ogrzane, w umieszczonym ponad nią zbiorniku, powietrze wprowadza przez zgiętą rurkę pod przykrycie. Kąpiele te mają trwać ½ do ¾ godziny, poczem należy

skórę dobrze wytrzeć suknem, lub flanelą. Kąpiele tego rodzaju stosuje się u młodych, silnych, codziennie, u słabych i starych, 3 razy w tygodniu.

Bardzo łatwy sposób naparzania jest następujący: Do naczynia napełnionego wodą wrzącą, wrzuca się rozpalone kamienie, kładzie się w poprzek deszczułkę, opiera na niej zbolałe nogi i okrywa dokładnie kocami.

Osoby otyłe i do kongestyj skłonne powinny być w stosowaniu parówek bardzo ostrożne, ponieważ narażają się na przekrwienie mózgu i udar. U osób przekarmionych należy ograniczyć pożywienie, co ma niejednokrotnie, nawet w ostrym gościu wpływ bardzo dodatni.

Kąpiele słoneczne, które można urządzić w każdym słonecznym pokoju. W tym celu wystawiamy chorą, obnażoną część ciała, na działanie bezpośrednich promieni słonecznych, przez 15 do 20 minut, przyczem położenie należy co parę minut zmienić i głowę zawsze osłonić. Jeśli z powodu silnych promieni słonecznych wystąpi na skórze wyprysk, to należy przez pewien czas nagrzewać przez cienką bieliznę. Zresztą wyprysk nieznaczny nie szkodzi, byleby nie powstał zapalny.

Okładać bolące członki popiołem z drzewa bukowego, liśćmi młodej brzozy, sianem zalanem wrzącą wodą, wełną okadzoną cukrem, bursztynem, lub jałowcem. — Kąpiele z mydła i siarczanej wątroby: 25 gramów siarczanej wątroby (z apteki) i 50 gramów mydła gotuje się w litrze wody i wlewa do kąpieli. — Kąpiele siarczane przyrządzane w ten sposób, że 50 gramów siarczanej wątroby rozpuszcza się w litrze wrzącej wody i wlewa do kąpieli. — Kąpiele z wy-

gotowanego kwiatu lipowego i jesionowego, z makówek, lub macierzanki, sprawiające niejednokrotnie ulgę. — Kąpiel z kory dębowej i słodu: 4 litry dobrze utłuczonej kory dębowej umieścić w jednym woreczku, w drugim tyleż słodu, oba te woreczki umieścić w dużym garnku, napełnionym wodą i gotować to wszystko razem, przez trzy godziny, wlać ten wywar do przygotowanej ciepłej kąpieli, w której należy pozostawać przez godzinę, dolewając co pewien czas wrzącej wody, by utrzymać stale wysoką temperaturę. Kąpiele te należy brać, co trzeci dzień, razem wszystkich 10 do 12. Często po pierwszej kąpieli pokrywa się ciało pryszczami, co stanowi znak dobry.

Polecają ponadto naparzania spirytusem octowym, które robi się w ten sposób, że do naczynia wkłada się parę rozgrzanych w ogniu cegieł, w poprzek kładzie się deseczkę i na niej opiera, dobrze osłonięte z wszystkich stron kocem, nogi, poczem owe rozpalone cegły skrapia się po trochu owym spirytusem octowym, który się natychmiast ulatnia i zbolałe członki doskonale rozgrzewa.

W porażeniach i zesztywnieniach członków, nacierać ku górze wełnianą chustką, obłożyć kawałkiem płótna, które było przez noc zagrzebane w mrowisku, brać ciepłe kąpiele siarczane, nacierać mieszaniną spirytusu kamforowego i mrówkowego, porażone członki gimnastykować, poruszać, smarować, naparzać odwarem ziół, elektryzować słabym prądem, okładać świeżymi pokrzywami.

Djeta w chorobach artrytycznych i reumatycznych: Najlepiej bezmięsna, zwłaszcza unikać należy wędlin, dziczyzny, potraw przyrządzanych z wątroby, nerek, mózgu i grasicy. Przekładanie mięsa białego nad

czarne, chociaż jest powszechnie w praktyce stosowane, nie ma podstawy naukowej. Dozwolone są: Mleko w niewielkiej ilości, potrawy mączne, owoce i zupy owocowe, w większej ilości; ponieważ kwaski owocowe przyczyniają się do wydalania kwasów artrytycznych z organizmu, dlatego to zalecano kurację cytrynową i winogronową; jarzyny, zwłaszcza obfitujące w sole sodowe: kapusta, szparagi, sałata, rzodkiewki, marchew; z owoców przedewszystkiem jabłka, poziomki, winogrona, maliny, głóg; z jarzyn unikać tylko tych, które obfitują w kwas szczawiowy, a więc szczawiu, pomidorów i szpinaku. W ostrym reumatyzmie i artrytyzmie, unikać jak największej trucizny mięsa, zwłaszcza wędzonego, solonego, ryb, kawy, herbaty trunków alkoholowych.

Zioła w chorobach reumatycznych: We wszystkich chorobach gościowych działają nader skutecznie następujące zioła: goryczka, łopuch, wilżyna, tobołki pospolite, jałowiec, mydlnica; celem równoczesnego pobudzenia przewodu pokarmowego: brodawnik mleczowaty, centurja; w razie zatwardzenia: szakłak, kruszyna; moczopędne: szałwja, skrzyp, tatarak, rzeżucha, przetacznik. Najlepiej używać wszystkie trzy grupy co 2 tygodnie zmieniając.

Gościec (reumatyzm) mięśniowy powstaje z tychsamych przyczyn, niekiedy z powodu naciągnięcia i poprzerywania włókien mięśniowych. Umiejscawia się w jednej, lub kilku grupach mieśniowych, lub wędruje z miejsca na miejsce. Jeśli obejmie mięśnie krzyżowe, nazywają go postrzałem. Wszystkie te formy objawiają się bólem, upośledzeniem ruchów, zesztywnieniem. Choroba ta powstaje niekiedy nagle,

tak, że w jednej chwili pewne mięśnie wypowiadają posłuszeństwo.

Leczenie: W świeżym gościu należy wywołać poty, okładając chorego, dobrze okrytego w łóżku, kamionkami, lub flaszkami, wypełnionymi gorącą wodą i owiniętymi w ręczniki i podać równocześnie parę szklanek gorącej herbaty z bzu, lub lipy. W ten sposób poci się chory, przez 1 do 2 godzin, poczem obsusza się go pod kołdrą i pozostawia jeszcze w łóżku. Często już po jednorazowem wypoceniu się bóle ustępują. Jeśli nie, to należy nacierać bolesne miejsca, kilka razy dziennie, spirytusem kamforowym, mrówkowy, lub gorczycznym.

Leczenie chronicznego gośca mięśniowego niewiele się różni od leczenia chronicznego gośca stawowego (patrz powyżej).

Djeta i Zioła, zobacz: Gościec chroniczny.

Gruczołów obrzęk. Gruczoły obrzękają bardzo często, ponieważ zatrzymują się w nich wszelkie trucizny, które wtargną do organizmu. Bardzo często obrzękają gruczoły, znajdujące się powyżej zanieczyszczonej rany, lub nawet zdarcia naskórka, lub wyprysku skórnego, np., przy zmianach tego rodzaju na nodze, obrzękają gruczoły w pachwinie, na ręce, w pachach; w zapaleniu gardła, zwłaszcza błoniczem lub płoniczem obrzękają gruczoły na szyi. Chroniczne obrzęki gruczołów znajdują się bardzo często u dzieci skrofulicznych. W kile (syfilis) obrzękają wszystkie gruczoły w okresie drugim.

Leczenie: Przedewszystkiem musimy zastosować środki na chorobę podstawową, jak kiła, skrofle i t. d. Jeśli gruczoły obrzękły z powodu zanieczyszczonej rany, to należy ją przedewszystkiem gruntownie oczy-

ścić, obmywając wodą karbolową i okładając gazą i watą apteczną. Jeśli już uwzględniliśmy przyczynę, to można stosować także na same obrzękłe gruczoły środki zewnętrzne, jak okłady z kory dębowej, osolonej papki ziemniaczanej, roztartego krwawnika. Równocześnie pić herbatkę z nogietka, mydlnicy, rojownika, macierzanki, kory wierzbowej, pietruszki, nostrzyka, wilżyny.

Gruczołu przyusznego zapalenie (mumps, świnka) występuje epidemicznie wśród objawów gorączkowych, u dzieci i osób młodych, przyczem gruczoły znajdujące się przed uszami obrzękają w wysokim stopniu.

Leczenie: Choroba ta przechodzi szybko, bez leczenia. Można robić suche, ciepłe okłady, z rozgrzanego rumianku, lub zawinąć, tylko na sucho, watą i chusteczką. Równocześnie pić herbatkę, z podbiału, centurji, bzu, lub wilżyny.

Gruźlica płucna, czyli suchoty. Suchoty przypisują powszechnie pewnego rodzaju drobnoustrojom, które rozwijając się w żywych tkankach, powodują rozpad tychże. Drobnoustroje te, zwane prądkami gruźliczymi, znajdują się w płucach i flegmie odpluwanej przez suchotników, w mleku i mięsie zwierząt chorych, w pyle ulicznym. Gdyby choroba ta zależała wyłącznie od owych bakteryj, nie byłoby w ogóle ludzi zdrowych. Na szczęście bakterje te rozwijają się tylko w organizmie, już z innych przyczyn osłabionym, sił żywotnych, potrzebnych do obrony, pozbawionym. Przyczyny osłabienia tego mogą być odziedziczone, lub nabyte. Niehigjeniczne życie, nieodpowiednie odżywianie i leczenie: oto z nich najważniejsze. Jak człowiek składa się z pierwiastków różno-

rodnych i sił coraz wyższych i subtelniejszych, począwszy od grubo materjalnego ciała, a skończywszy na siłach duchowych, taksamo czynniki, osłabiające organizm mogą być najróżnorodniejsze, począwszy od wdychanego do płuc pyłu, aż do wpływów duchowych. Aby więc przed chorobą tą się ochronić, należy w życiu zachować ściśle przepisy codziennej higjeny, podane w dziełku tem w części pierwszej. Niemożliwem jest ochronić się przed unoszącymi się wszędzie drobnoustrojami, lecz możliwem — życiem higjenicznem tak wzmocnić ciało, że owe bakterje nie będą mogły wytrzymać walki z zdrową krwią i silnymi tkankami. Stąd i środki powszechnie przeciwko gruźlicy używane, mające na celu jedynie zniszczenie bakteryj, nie wiele przynoszą korzyści, bo choćby się nam dzisiaj udało zniszczyć wszystkie prądki suchotnicze, to jutro dostaną się nowe do naszego organizmu, z wdychanem powietrzem, mięsem, lub mlekiem. Jednak, jakkolwiek suchoty polegają głównie na osłabieniu całego organizmu, a prądki suchotnicze odgrywają rolę wtórną, to jednak należy i owe prądki wszelkimi sposobami niszczyć, na podłogę nie pluć, bielizny i ubrań po zmarłych, bez poprzedniego odkażenia, nie używać, mieszkanie przewietrzać, ponieważ ciągłe wdychanie tych drobnoustrojów może wreszcie, zwłaszcza u dzieci nieco słabszych, gruźlicę i suchoty wywołać.

Leczenie: Skłonni do chorób piersiowych powinni przebywać w szpilkowych lasach, w izbie napełnionej zapachem przetopionego wosku, lub położonej w pobliżu stajni, ponieważ okazało się, że wyziewy z nawozu bydlęcego dodatnio na tego rodzaju chorych wpływają. Bardzo pożytecznem jest huśtanie się

na huśtawce, ponieważ rozwija i przewietrza płuca. Oczywiście dotyczy to osób skłonnych, a nie z chorobą już rozwiniętą. Osoby skłonne do chorób płucnych powinny żywić się głównie według zasad jarskich (patrz odpowiedni rozdział). Pożywienie nie powinno być zanadto obfite. Tak zwane kuracje tuczące okazały się szkodliwe. Należy jeść tylko tyle, ile apetyt wskazuje. Z rozlicznych potraw kuchni jarskiej, polecamy w szczególności te, które zawierają w sobie dużo soli wapiennych, te bowiem ułatwiają zabliźnienie ognisk zapalnych w płucach. Do tego rodzaju pokarmów należą: bób, fasola, soczewica, ryż, kasza owsiana, selery, szparagi, szpinak, kapusta głowiasta, rzodkiew, brukiew, kalarepa, marchew. Oczywiście nie można się żywić wyłącznie tymi pokarmami, lecz należy je mieszać z innymi. Korzystnie działają także większe ilości tłuszczu, jak słonina, smalec gęsi, kurzy, masło i t. p. Niektórzy piją z dobrym skutkiem mleko z domieszką masła. Często używany tran odbiera apetyt i lepiej go zastąpić słodką śmietaną, lub dobrem mlekiem. Jeśli mleko sprawia nudności, to domieszać doń kawy zdrowia, lub żołędziowej. Szczególne własności ma mieć mleko kozie. Wielkie znaczenie mają, obfitujące w pierwiastki życiowe, surowizny.

Z ziół podajemy w okresie pierwszym: przetacznik lekarski, bobrek trójlistny, bluszczyk przyziemny, krwawnik, babkę lancetowatą; w drugim: poziewnik żółty, sanikułę europejską, podbiał; w krwotokach: skrzyp, tobołki pospolite, pokrzywę zwyczajną, rdest; w osłabiających potach nocnych: szałwię; przy flegmie ropiastej: poziewnik żółtawy. Można także kombinować różne grupy, stosownie do chorobowych ob-

jawów. W początkowej gruźlicy — ciepłe okłady z koniczyny. W tym celu wsypujemy ją do dwuch niewielkich, podłużnych woreczków, polewamy wodą wrzącą, wyciskamy deseczką i gdy nieco ostygną, kładziemy, z obu stron, na ramiona z tyłu, od łopatek ku przodowi, aż poniżej obojczyka i z wierzchu okrywamy ceratką i przymocowujemy opaską. — Okłady tego rodzaju robi się przez parę godzin dziennie i zmienia tak często, aby były zawsze dość ciepłe.

Kąpiele słoneczne: Należy się rozebrać, głowę okryć białym, zmoczonym w wodzie, turbanem, lub zasłonić parasolem, a potem ułożyć się na słońcu. Kąpiel taka ma trwać 15 do 20 minut. Jeśli z powodu działania promieni słonecznych wystąpi wyprysk, można owe kąpiele brać w cienkiej, białej koszuli.

Przebywać na świeżem powietrzu, mieszkanie przewietrzać, okna, jeśli niezbyt zimno i wietrzno, nawet na noc uchylić, unikając jednak przeciągu i wilgoci. Leczenie klimatyczne polega na działaniu wszystkich czynników klimatu, jak powietrze, stopień wilgoci, słońce i t. p. Klimat nadmorski uspokaja, łagodzi, górski podnieca, stąd wskazany jest dla chorych jeszcze silnych. Nad morze wysyłamy chorych osłabionych, gorączkujących.

Różne inne środki lecznicze: Czosnek, z początku w małych ilościach, 2 do 4 gramów, potem więcej; korzenie żywokostu, gotowane w mleku, 2 szklanki dziennie; kwiat białej pokrzywy, gotowany w wodzie i osłodzony cukrem, miodem, lub lukrecją; mech islandzki, którego duża garść sparza się naprzód wrzącą wodą i odlewa, potem nalewa pół kwarty zimnej wody i gotuje przykryte tak długo, aż się

połowa wody wygotuje, potem cedzi, słodzi i do szklanki dodaje parę łyżek słodkiego mleka. Smarować plecy i piersi świeżym tłuszczem wieprzowym. Sok rzodkwi świeżo wyciśnięty i zmieszany z miodem zażywać, parę razy dziennie, po łyżeczce od kawy; kozie mleko gotowane z szałwią, 2 razy dziennie, po szklance; pić kefir, lub kumys; pić wodę wapienną z mlekiem (1 łyżeczkę na szklankę mleka). Rozpylać w mieszkaniu olejek sosnowy, lub umieścić kilka drzewek sosnowych. Zażywać żywicę z sosny, lub jodły, po ćwierć łyżeczki codziennie. Kaszel łagodzą następujące środki: ciepłe napoje, zwłaszcza herbatka z podbiału, ślazu, kwiatu lipowego, osłodzona woda, cukier roztarty z żółtkiem i zalany ciepłą herbatką, wody mineralne, zwłaszcza szczawnicka z ciepłem mlekiem, miód pszczelny, roztarty ze sproszkowaną miętą, zażywany po łyżeczce, mleko migdałowe, flanela natarta kamforą i przyłożona do piersi; polecają kleik z kukurudzy; kwas z kiszonej kapusty, do której można domieszać oliwy, nie pić jednak za wiele, by nie wywołać biegunki, najwyżej 2 razy dziennie, po pół szklanki; owsianka, czyli polewka z mąki owsianej; miód pszczelny, miód zmieszany z masłem. Gimnastyka oddechowa, w okresie początkowym, u osób niesklonnych do krwotoków. W krwotokach płucnych położyć się, nie mówić, unikać płynów i potraw rozpalających, zbyt zimnych, gorących, przyłożyć na łydki synapizma, zanużyć nogi, po kolana, w gorącej wodzie; zażyć soli kuchennej, na koniec noża, popić wodą; zażywać olejek terpentynowy co 2 godziny, po kilka kropli, rozbitych z mlekiem, żółtkiem, lub orszadą; pić herbatę z rdestu, skrzypu, jemioły. W dotkliwych kolkach robimy

okłady z koniczyny, grysu, owsa (ciepłe), przykładamy kataplazmy z gorczycy, lub chrzanu. W gorączce i kolkach bardzo pomaga kataplazm z sera utartego na maść z serwatką. Odleżyny zmywać często zimną wodą, octem, wódką, spirytusem kamforowym, lub cytryną. Miejsca już zmienione pokryć maścią ołowiową, lub cynkową, lub robić okłady z białka, rozbitego z zimną wodą. Miejsca ropiejące, bardzo bolesne, okładać ciepłym octanem glinu.

Grypa, czyli influenza, występuje co pewien czas epidemicznie. Najczęściej występuje w formie silnego kataru dróg oddechowych; druga rzadsza, opanowuje przewód pokarmowy, trzecia — nerwy. Trwa zwykle kilka dni, przechodzi jednak często w ciężkie choroby, zwłaszcza zapalenie płuc.

Leczenie: Zaraz z początku kąpiel ciepła od 30° C., przez dolewanie gorącej wody doprowadzona do 40° C., trwająca 10 minut. Po kąpieli stosuje się chłodne zawijania, mniej więcej o 10° zimniejsze od temperatury ciała. Każdy taki okład ma leżeć na chorym, dopóki nie zacznie się niepokoić, co zazwyczaj następuje przed upływem godziny. Okładów tych robi się 3 do 4, poczem następuje dłuższa pauza, potem znowu okłady, wreszcie obmycie ciała chłodną wodą (25°). Następnego dnia powtarza się te same zabiegi. W innych przypadkach robimy częściowe obmywania i zawijania w wełniane koce, celem pobudzenia potów. Zażyć zaraz z początku kilka kropli kamfory, na cukrze, pić herbatkę z krwawnika, bzu, rumianku, rozmarynu. Trzeba pamiętać, że zimne zabiegi wodolecznicze szkodzą słabym, niedokrewnym, a zwłaszcza dotkniętym wadą serca. Najlepszą próbą, czy dany chory zniesie zimne zabiegi wodolecznicze,

jest zbadanie reakcji, po częściowem obmyciu wodą, o temperaturze 25° R., po kolei pleców, boków, z natychmiastowem wytarciem, lub po chłodnym okładzie. Jeśli po tych okładach chory szybko się rozgrzewa, jest to znak, że serce ma zdrowe i silne i że inne zabiegi zastosować można. Jeśli skóra po tych łagodniejszych zabiegach pozostaje zimna i blada, to raczej należy organizm rozgrzać i zastosować gorącą kąpiel, z następowem zawinięciem w wełniane koce i w końcu z chłodnem obmyciem, lub jedynie zawijania i gorące kamionki. U chorych na serce należy w czasie zawijania, wywołującego poty, kłaść na serce zimne, dobrze wykręcone, okłady.

Hemoroidy polegają na rozdęciu i wypełnieniu krwią, żył kiszkowych, najczęściej odbytowych. Powstają z powodu utrudnionego obiegu krwi w żyłach, siedzącego sposobu życia, chronicznego zatwardzenia, guzów, uciskających żyły, ciąży, chorób wątroby, płuc, serca. Rozróżniamy hemoroidy ślepe, bez krwawień, krwawe i śluzowe, jeśli odchodzi jedynie śluz. Równocześnie występują często, bóle krzyżów, pieczenie w odbycie, zaburzenia w trawieniu.

Leczenie: Najważniejszym warunkiem wyleczenia jest wstrzemięźliwość w jedzeniu i piciu i życie pracowite, ruchliwe, gimnastyka, sporty. Ponadto masaż, czyli smarowanie brzucha, w kierunku wskazówki na zegarze, kąpiele słoneczne, powietrzne. Dbać o codzienne wypróżnienie, najlepiej przy pomocy środków djetetycznych, potraw jarskich. W silnych bólach ciepłe kąpiele, od 28 do 32° R., naparzania nad naczyniem, wypełnionem gorącą wodą, lub wywarem z ziół; siedzieć na chustce, zmaczanej w gorącej wodzie. Bóle najczęściej ustępują, jeśli

uda się guzy wsunąć. W krwotokach — małe, kwaterkowe lewatywy, z zimnej wody, co ćwierć godziny, lub z zimnego wywaru kory dębowej; maczać kawałki waty w wodzie z octem, lub sokiem cytrynowym i wkładać do otworu; kąpiele nasiadowe, o temperaturze, stopniowo obniżanej, przez dolewanie wody zimnej (od 20 do 12°). W silnych krwotokach zimne kompresy na krzyże i gorące kąpiele na ręce; zmaczać kawałek waty w białku, posypać ałunem i wprowadzić do kiszki, tak, aby nitka zwisała; przed oddaniem i po oddaniu stolca, dawać małe lewatywki z oliwy lub oleju (z małego balonika); drugą zatrzymać należy jaknajdłużej; polewać guzy zimną wodą o temperaturze 10° R. W krwotokach pić herbatkę z krwawnika i nasienia anyżu, równocześnie zażywać lekki środek przeczyszczający, n. p. proszek fjakierski. Jeśli, z powodu gwałtownego zatrzymania krwotoku, wystąpią bóle głowy, to należy krwotok przywrócić, kąpiąc nogi w wodzie gorącej, z dodatkiem mąki gorczycznej, lub ługu; brać ciepłe lewatywy, nacierać nogi flanelą, a nawet u osób krwistych, przystawić 6 do 8 pijawek, około odbytu. Z ziół polecają w hemoroidach następujące: szantę, łopuch, pokrzywę, rdest, poziomki; ponadto krew czyszczące: brodawnik, bez, rzeżuchę, przetacznik, babkę, wilżynę. Guzy wsuwa się najłatwiej w ciepłej kąpieli, palcami nasmarowanymi tłuszczem; wychodzące smarować oliwą, białkiem, lub maścią topolową.

W hemoroidach ślepych, bolesnych: pijawki około guzów, łagodne środki przeczyszczające, najlepiej solne, naparzanie kiszki nad parą z ziół rozmiękczających, takież okłady, kąpiele ciepłe, zwykłe, lub z przegotowanych otrąb pszennych. Enemy w tych

przypadkach są zbyt bolesne. Jeśli tkanki osłabione, zwiotczałe, robić okłady z papki z ugotowanych kwaśnych jabłek, zarobionych winem czerwonem, przemywać gąbką, maczaną w czerwonem winie, lub rozczynie ałunu, albo wywarze, kory dębowej; smarować maścią z garbnika i tłuszczu.

Histerja i atak nerwowy występuje prawie wyłącznie u kobiet, z przyczyn podanych przy rozdrażnieniu nerwów. Objawy występują w różnej postaci i dotykają naprzemian różne organy; wogóle zmienność jest cechą histerji: Niepokój, niecierpliwość, ból głowy, brak apetytu, ziewanie, płacz, śmiech, spazmy, drgawki, utrata przytomności, zesztywnienie, znieczulenie, porażenie i t. d. i t. d. Nie ma organu, któryby nie mógł być w chorobie tej dotknięty.

Leczenie jak w rozdrażnieniu nerwów: Ruch, zajęcie na świeżem powietrzu, w ataku chorego rozebrać, otworzyć okno, twarz skropić zimną wodą, dać wąchać ocet, eter, amoniak, wodę kolońską, potem pić czas dłuższy napar z kozłka, mięty, lipy, lub liści pomarańczowych. Na bolesne kurcze — smarowanie wodą kolońską, opodeldokiem (z apteki), kąpanie w odwarze z kozłka (kilka garści na kąpiel). Zobacz: Nerwowe choroby, Obawa choroby.

Ischias (rwa kulszowa), ból tylnej części biodra, promieniujący wzdłuż nogi, aż do kostki; powstaje z powodu przeziębienia, przemoczenia, ucisku, obrażenia, z powodu zbyt twardego siedzenia, nowotworów w miednicy, chronicznego zatwardzenia, hemoroidów, ciąży; nadto w reumatyzmie, artrytyzmie, gruźlicy, malarji.

Leczenie: Ciepłe kąpiele, gorące okłady, masaż, gorczyczniki, nacierania spirytusem kamforowym, pędzlowania jodyną, kwasem solnym (ostrożnie raz na dzień). Pić herbatkę z bzu, kozłka, rozmarynu, wilziny, łopianu, sanikuły. (Zobacz: Gościec):

Jąkanie się może powstać z powodu silnych wrażeń umysłowych, chorób gorączkowych, kokluszu, wysiłków umysłowych, pracy nocnej, palenia tytuniu, opilstwa, robaków, zatwardzenia, niedokrewności i t .d. Do wady tej usposabia ogólne osłabienie, niedokrewność, choroby nerwowe, ząbkowanie, choroby mózgowe. Niektórzy twierdzą, że wada ta jest psychicznie zaraźliwa, t. j. że może się udzielić przez naśladownictwo. Leczenie polega na usunięciu przyczyny, wzmocnieniu organizmu, gimnastyce oddechowej i ćwiczeniach w mówieniu.

Jęczmień na powiece jest to krosta czerwona, na brzegu powieki. Obmywać herbatką z ślazu, przykładać ciepłe kataplazmy z siemienia, chleba rozmoczonego w mleku, lub utartego jabłka.

Języczek przyrośnięty. Niekiedy, więzadełko, znajdujące się pod językiem, jest zbyt krótkie, tak, że utrudnia ssanie, zdarza się to jednak bardzo rzadko, o wiele rzadziej, niż to matki przypuszczają. Leczenie polega na podcięciu, oczywiście przez lekarza.

Języka owrzodzenie powstaje najczęścicj wskutek tarcia o ostre brzegi zębów. Leczenie polega na wygładzaniu ostrego brzegu zębowego pilniczkiem i płókaniu herbatką z mięty, rumianku, lub szałwji.

Język obłożony zeskrobywać tępą stroną noża i płókać rozczynem sody.

Języka zapalenie, zwykłe kataralne, występuje często wskutek podrażnienia przez alkohol i tytuń, ponadto w wielu chorobach ostrych i chronicznych. Objawia się zaczerwienieniem i obfitem wydzielaniem śluzu. Płókać letnią wodą, miętą, lub szałwią.

Języka zapalenie głębokie może powstać wskutek oparzenia, skaleczenia, ukąszenia, otarcia przez ostre brzegi zębów; nadto z powodu kiły, raka, skrofli, artrytyzmu, zatrucia rtęcią. Objawy: ból, obrzęk, dreszcze, gorączka, utrudnione połykanie i mowa.

Leczenie: Pożywienie płynne, chłodne, płókanie zimną herbatką z jagód jałowcowych, kory dębowej, rdestu, mięty, szałwji; okłady wysychające na szyję. Niekiedy obrzęk jest tak wielki, że koniecznem jest nacięcie.

Karbunkuł (czarna krosta) powstaje z powodu zarażenia, najczęściej przez ukłócie owadu, który poprzednio spożywał zgniłe szczątki. Naprzód zjawia się swędzący pęcherzyk, wielkości ziarnka prosa, który w kilkanaście godzin zmienia się w szarą plamkę, wielkości soczewicy, przybierającą czerwonofioletową barwę. Równocześnie tworzą się wkoło nowe pęcherzyki, występuje gorączka i ogólne zatrucie.

Leczenie: Krostę przeciąć, obmyć i robić okłady z wody karbolowej, sublimatowej, lub kwaśnej z octanu gliny. Jeśli naciek sięga głęboko, należy w kilku kierunkach przeciąć i robić okłady. (Zobacz Krwi zatrucie).

Karku kurczowy ból: Gorące zawijanie szyji, albo gorący szal, zmieniany, gdy ostygnie, przez 3 do 4 godzin. Ponadto trzy razy dziennie całkowite obmycie, a po każdem obmyciu wdziać koszulę, zmaczaną w ciepłym wywarze siana i wypocić się w łóżku.

Równocześnie pić herbatkę z srebrnika pospolitego, z początku całą filiżankę, potem co godzinę, łyżkę.

Kaszel jest to objaw chorobowy, mający najczęściej na celu wydalenie zalegającej w płucach flegmy; dlatego to nie jest dobrze każdy kaszel tłumić środkami gwałtownie działającymi, jak powszechnie stosowane: morfina, kodeina i t. p. Flegma, pozostająca w płucach powoduje wówczas pogorszenie i często w ten sposób z choroby ostrej, przemijającej, wytwarzamy chroniczną przewlekłą. Tylko niekiedy, w wyjątkowych przypadkach, gdy chodzi tylko o chwilową ulgę, a nie o wyleczenie, możemy owe środki zastosować.

Lecząc kaszel, trzeba przedewszystkiem uwzględnić przyczynę; z usunięciem przyczyny, ustępuje i kaszel. Do środków łagodzących kaszel, bez względu na przyczynę, należą następujące: Ciepły napój, podbiał, ślaz, lipa, osłodzona woda, cukier z żółtkiem, woda szczawnicka z mlekiem, miód zmieszany z proszkowaną miętą, mleko migdałowe, okład z flaneli, natartej kamforą. Po przeziębieniu herbatka z bzu, kwiatu lipowego, lub bzowego, szałwia, rozmaryn, mięta, fiołki; w przewlekłych chorobach płucnych: podbiał, świetlik, krwawnik, kminek, przetacznik, poziewnik, babka; w zaflegmieniu: bukwica, borówki; w osłabiających potach nocnych: szałwia; w krwotokach: rdest, babka, tobołki, skrzyp; w kaszlu i chrypce: sok z gotowanej marchwi, ślaz gotowany z lukrecją, czosnek roztarty z miodem; w kaszlu z dychawicą: przetacznik, dziewanna, rzepa gotowana w wodzie, z miodem; w kaszlu długotrwałym: wino jałowcowe; w tym celu należy jagody przetłuc, jąder nie naruszając, gotować, poddać fermentacji i zlać;

bluszczyk przyziemny sproszkowany, lub sok z niego, podbiał, jako herbata, lub palony w fajce, jak tytuń, piwo z masłem, sok z ogórków, od pół łyżki do pół szklanki; w kaszlu flegmistym: oman, podbiał, czosnek, gotowany z miodem, lub wodą i cukrem, powidła kaliny z miodem; w kaszlu suchym: rumianek, kwiat maku polnego, główki maku ogrodowego, gotowane z wodą, aż do wywrzenia połowy płynu, potem zagotowane jeszcze raz z miodem; w kaszlu z trudnem odpluwaniem: siemię lniane, olej lniany; w kaszlu suchym: cebula, smażona z masłem, ślaz, pokrzywa; kaszel spazmatyczny: krwawnik; w kaszlu kokluszowym: oliwa z syrupem ślazowym; w gruźlicy czyli suchotach: szyszki sosnowe, nasiona sosny, syrup omanowy, hizopowy, podbiał, babka, świetlik, krwawnik, kminek, malwa, przetacznik; w suchotach i zaflegmieniu: bukwica, borówki; w suchotach i potach nocnych: szałwia; w suchotach i krwotokach: rdest, tobołki, krwawnik. Kaszel u dzieci pochodzi najczęściej z przeziębienia, zresztą podaje się środki tesame. (Zobacz ponadto: Oskrzelowy katar, Płuc zapalenie, Gruźlica, Płuc zaflegmienie).

Kichanie kurczowe występuje zwykle u osób nerwowych, trwa nieraz parę godzin. Przycisnąć podniebienie twarde mocno ku górze, wewnętrzną stroną wielkiego palca. Wąchać rozczyn 5 gramów kwasu karbolowego i 5 gramów amoniaku, na 15 gramów alkoholu.

Katar nosa najczęściej z przeziębienia, po nagłej zmianie temperatury, przemoczeniu nóg, głowy i t. d. polega na zapaleniu błony śluzowej nosa.

Leczenie: Z początku ciepła kąpiel nożna z gorczycą, ługiem, lub solą, kataplazm gorczyczny między

łopatki, sucha parówka w łóżku; nos smarować tłuszczem, pić herbatkę z rumianku, bzu, rozmarynu, lipy; wąchać mieszaninę amoniaku i karbolu ze spirytusem (8:5:15) przez dwa dni używać jaknajmniej pokarmów płynnych, rozetrzeć terpentynę, lub olejek sosnowy na dłoni i wdychać. Pić herbatkę z kwiatu lipowego, rumianku, bzu, rozmarynu.

Katar nosa dzieci powstaje z powodu przeziębienia. O ile katar nosa u ludzi starszych nie powoduje żadnego niebezpieczeństwa i szybko mija, o tyle katar u niemowląt w wysokim stopniu utrudnia ssanie, a ponadto może opaść na piersi i spowodować groźne u niemowląt zapalenie oskrzeli. Po kąpieli nie należy dziecka odkrywać, zwłaszcza w izbie zimnej, pieluchy należy ogrzać. Karmicielka, wracając z zimna do domu, powinna się naprzód rozgrzać, zanim zacznie karmić. Nos pędzlować ogrzaną oliwą, wstrzykiwać do nosa pokarm, wprost z piersi.

Kiła (Syfilis) jest to choroba zaraźliwa, przewlekła. Zarażenie następuje przeważnie przez obcowanie płciowe, rzadziej przez pocałunek, najrzadziej przez używanie tychsamych naczyń. Zaczyna się owrzodzeniem, zwanym także twardym szankrem. W dwa lub trzy miesiące potem pojawiają się zmiany na skórze, w postaci plam, guzków, lub pęcherzy; podobne zmiany pojawiają się na błonach śluzowych ust i t. d. Trzeci okres występuje tylko u osób źle leczonych, bardzo osłabionych, lub innymi chorobami dotkniętych. W okresie tym powstają w skórze i organach wewnętrznych guzy, zwane gummatami.

Leczenie: Powszechnie przyjęte leczenie wielkimi dawkami rtęci i salwarsanu powoduje niejednokrotnie ogólne zatrucie. Rtęć usuwa wprawdzie powierz-

chowne zmiany, jednak choroby nie leczy, a dowodem tego są częste nawroty; stosowany od niedawna salwarsan powoduje także groźne zmiany, zwłaszcza w ośrodkach nerwowych i nerwach. W krajach cieplejszych, przy obfitym poceniu się i djecie wyłącznie roślinnej, przebiega kiła nadzwyczaj łagodnie. Dlatego też i u nas leczenie tej choroby polegać powinno na wywoływaniu obfitych potów, ruchu na świeżem powietrzu, djecie wyłącznie roślinnej, kąpielach słonecznych i innych środkach przyrodoleczniczych. Sam wrzód, kąpać w małem naczyniu, w wodzie, o temperaturze 35 do 40° C., lub brać nasiadówki, 2 do 3 razy dziennie, po 10 do 15 minut. Po kąpielach robić na wrzód okłady, chłodne, wilgotne, przymocowane opaską, mającą kształt litery T. i zmieniane, gdy się rozgrzeją. Ponadto należy już w tym okresie stosować, 2 do 3 razy tygodniowo, gorące półkąpiele, o temperaturze stopniowo podnoszonej, od 38 do 44° C., przez dolewanie gorącej wody. Kąpiel ta, ma trwać 20 do 25 minut, z następowym krótkotrwałym tuszem lub obmyciem. Doskonale działają, już w tym okresie, kąpiele słoneczne, elektryczne, lub gorące powietrzne. Zmiany wtórne leczy się chłodnymi, ciepło z wierzchu okrytymi, zawijaniami i zabiegami napotnymi, jak gorące kąpiele, z następowym suchym zawinięciem, parówki, kąpiele słoneczne, lub u silnych dalekie przechadzki, aż do zmęczenia i spocenia się, poczem należy obmyć się i bieliznę zmienić. Polecają ponadto codzienne parówki, przez minut 20, z następowem suchem zawinięciem i kąpielą o 24° R.; kąpiele nasiadowe, o temperaturze 20° R., a na noc okład Prysznica, w około ciała. Ciepłe koszule, z wywaru siana; do picia her-

bata z piołunu i centurji; gorące półkąpiele, przez dolewanie gorącej wody, dochodzące do 38, a nawet do 44° C., z następowym chłodnym tuszem, lub obmyciem; kąpiele słoneczne, elektryczne, lub z gorącego powietrza; ciepłe nasiadówki, o temperaturze 36 do 40° C., z następowem chłodnem polaniem, lub obmyciem; parówki przez minut 20, z następowem zupełnem zawinięciem i kąpielą o 24° C. Pić herbatę z turzycy piaskowej, orzecha włoskiego, łopianu lekarskiego, wilziny ciernistej, mydlnicy lekarskiej, drjakwi podgryzionej, fiołka trójbarwnego. Pić wywar korzenia sarsaparylli (20 części na 500 wody), z małym dodatkiem senesu, anyżu, kopru i lukrecji, lub słabszy z 10 części sarsaparylli na 500 części wody, bez senesu, natomiast z dodatkiem cytryny i cynamonu. Po każdym zabiegu napotnym, powinno nastąpić chłodne obmycie, lub tusz krótkotrwały. Należy dbać bardzo o to, by ciało było zawsze dobrze ogrzane i w tym celu należy odpowiednio się ubierać. Na owrzodzenie w ustach najlepiej działa płókanie herbatką z mięty, szałwji, lub rumianku. W kile trzeciorzędnej przepisujemy djetę, wyłącznie roślinną, łagodne, wilgotne zawijania, kąpiele słoneczne i t. p. środki; wewnętrznie jod i zioła.

Kiszek katar ostry powstaje z powodu przejedzenia, lub niezdrowych pokarmów, niedojrzałych owoców, zimnej, lub zepsutej wody, nadużycia lekarstw, przeziębienia; u dzieci częsty, w czasie odstawienia od piersi i nieodpowiedniego żywienia. Objawia się brakiem apetytu, pragnieniem, bólem w brzuchu, biegunką, osłabieniem, gorączką, parciem, śluzem w stolcu i t. d.

Leczenie: Unikać surowych owoców, ciężkiego chleba, kwasów, słodyczy, ziemniaków, grochów, korzeni. Na bóle smarować ciepłą oliwą i robić ciepłe okłady. Pić herbatkę z piołunu, szałwji, centurji, krwawnika, rumianku, jałowca. W długotrwałej biegunce, lewatywy z odwaru kory dębowej, w zaparciu lewatywy z wody mydlanej, słonej, lub oliwy. Nadto zobacz: Biegunka, Wymioty i biegunka u dzieci, Choleryna.

Kiszek katar przewlekły występuje po ostrym, lub rozwija się samoistnie, z tych samych przyczyn. Obejmuje najczęściej kiszkę grubą i objawia się wzdęciem, bólem, odbijaniem, wymiotami, zgagą, wychudnieniem, stolcem wolnym i zapartym naprzemian, pomieszanym z znaczną ilością śluzu.

Leczenie: Kąpiele ciepłe całe, lub nasiadowe, lewatywy. Kąpiele nasiadowe z kory dębowej, lub siana, naparzanie nad naczyniem, wypełnionem gorącym wywarem z dziewanny, bylicy i czerwonego wina. Zioła, jak w katarze ostrym.

Kiszki odbytowej przetoka: Ciepłe kąpiele nasiadowe ze skrzypu lub siana i małe lewatywy ze skrzypu i kory dębowej.

Kiszki odchodowej rak: Wstrzykiwanie do odbytnicy papki z sproszkowanego nasienia kozieradki pospolitej i nasiadówki z naparu pomornika, kory dębowej i rumianku.

Kiszki odchodowej wypadanie powstaje z powodu parcia w przewlekłych, osłabiających biegunkach i u dzieci źle odżywionych.

Leczenie musi przedewszystkiem usunąć przyczynę, t. j. biegunkę i t. d. Jeśli kiszka sama nie wchodzi w pozycji leżącej na brzuchu, należy ją deli-

katnie palcami, zmaczanymi w oliwie, wprowadzić, poczem należy robić zimne okłady. Bardzo dobry zabieg jest następujący: Naczynie z wywarem z nasion koniczyny stawia się pod wyplatanem krzesłem, na którem chory siada tak, aby unosząca się para dochodziła do kiszki odchodowej, albo siada na nocniku, w którym znajduje się wywar z ziół powyżej wymienionych.

Koklusz, krztusiec, czarny kaszel występuje zwykle epidemicznie, w postaci silnych ataków kaszlu. W pierwszym okresie, trwającym 8 do 10 dni, podobny jest do zwykłego kataru oskrzelowego, drugi okres, właściwych ataków, trwa od 3 do 4-ch tygodni.

Leczenie: Djeta łagodna, niedrażniąca; unikać pożywienia kruchego, które wpada do krtani i często powoduje napady. Z tych samych przyczyn należy unikać prochu i pyłu na ulicy i przy zamiataniu mieszkania. W lecie dzieci niegorączkujące mogą wychodzić na świeże powietrze, w zimnej porze powinny pozostać w domu. Kąpiele ciepłe, lub letnie. Pić wodę szczawnicką z ciepłem mlekiem, robić ciepłe okłady na piersi, smarować plecy i piersi maścią z pieczonej cebuli i smalcu, pić herbatkę z szałwji, bzu, lipy, kopru, mchu islandzkiego, zażywać syrup ślazowy, zmieszany pół na pół z dobrą oliwą, pić herbatkę z szanty, srebrnika pospolitego, róży polnej, wierzby, macierzanki pospolitej, witułki lekarskiej. Zmienić miejsce zamieszkania.

Kolana obrzęk: bardzo ciepłe okłady z siana; na świeże bolesne obrzęki stawów, okład z twarogu, lub gliny.

Kołtun. W chorobie tej zwijają się włosy, w pęki, przyczem rozwija się w nich mnóstwo grzybów i większych pasożytów. Myć głowę herbatką z dziewanny, barwniku, rozmarynu, lewandy, szałwji, a gdy nieco podrosną, obciąć nożyczkami, a potem jakiś czas strzedz głowę przed zaziębieniem.

Kontuzje z powodu upadku, uderzenia i t. d. Okłady z zimnej wody, wody z octem, kwaśnej wody z octanu gliny (alum. acet.), lub słabego rozczynu arniki (z apteki).

Kości gruźlica, próchnienie. Najdzielniejszem lekarstwem, w ogóle w gruźlicy są promienie słoneczne. Leczenie trwa wprawdzie około roku, jednak nie pozostawia zesztywnienia, jak to bywa po leczeniu operacyjnem. Obmywania, okłady, naparzania, kąpiele ze skrzypu; okłady z kozieradki pospolitej, z odwaru słomy owsianej, lub siana. W zapaleniu okostnej, okłady z octanu glinowego, wywaru kory dębowej, lub tataraku. W chorobach kości pić herbatkę, z widłaka gwoździstego, pierwiosnka lekarskiego, skrzypu i żywokostu.

Kości rozmiękczenie: Pić herbatkę ze skrzypu, widłaku, pierwiosnka lekarskiego, kory dębowej, żywokostu; wszystkie polewki przyrządzać na wywarze z otrąb.

Kości zapalenie powstaje z powodu uderzenia, upadku, kiły, artrytyzmu, zaziębienia, skrofli, ropnego zakażenia i t. d. Objawy: Dreszcze, gorączka, silne bóle w kości, obrzęk, ropienie. Okłady z octanu glinowego, wywaru kory dębowej, orzecha włoskiego, lub tataraku.

Kości złamanie. Objawia się bólem, zwłaszcza przy ruchach, obrzękiem, trzeszczeniem i uniemożliwieniem wszelkich ruchów.

Leczenie polega przedewszystkiem na ustaleniu kości, w położeniu normalnem, przy pomocy łupek, szyn, lub w nagłych wypadkach, jakiegokolwiek przedmiotu, np. parasola, grubej tektury i t. p. Twarde przedmioty należy naprzód owinąć watą, lub chustami, przyłożyć z obu stron złamanego miejsca i opaską przymocować. Zwłaszcza ustalenie takie jest konieczne, jeśli mamy chorego przewieźć. Do niedawna medycyna ustalała złamane kości przy pomocy twardych opatrunków gipsowych; obecnie przekonano się, że opatrunki te często szkodzą, utrudniając obieg krwi i powodując nawet zesztywnienie, lub co gorsza zgorzel, dlatego to coraz częściej zakłada się łupki i stosuje częsty masaż. Lud używa często w złamaniach, z dobrym skutkiem, maści żywokostowej.

Kosmetyka. Do mycia twarzy i rąk używa się zazwyczaj mydeł sodowych, obojętnych, lub u osób o skórze bardzo delikatnej, mydeł przetłuszczonych. Podobnie, jak mydło, działa soda, a łagodniej boraks, które także rozmiękczają naskórek i rozpuszczają tłuszcz.

Środek przeciw zaskórnikom, czyli t. zw. wągrom: Rozpuść 2 gramy sody lub boraksu w 100 gramach zwykłej wody, lub wody różanej, dodaj, dla zapachu, 10 gramów tinktury benzoesowej i zmywaj tem miejsca, dotknięte zaskórnikami.

Delikatne tłuszcze rozpuszczają wydzieliny gruczołów potnych i łojowych, oczyszczają skórę i czynią ją mięką i błyszczącą. Tak działa śmietanka lub na-

stępująca pomada na skórę; Olejku migdałowego 30 gramów, olejku kakaowego 60 gramów, wosku białego 10 gramów, olejku bergamotowego 20 kropli i różanego 5 kropli.

Podobnie oczyszcza skórę miód, gliceryna, sacharyna, które rozpuszczają wydzieliny gruczołowe i czynią skórę miękką i sprężystą. Samej gliceryny nie należy używać, ponieważ odciąga skórze wodę i czyni ją zanadto suchą. Przepis wody na ręce: Gliceryny 50 gr., wody 25 gr. i nieco jakiegokolwiek zapachu. Maść miodowa: Miodu pszczelnego 40 gr., wosku żółtego, płynnego 10 gr.

Rozczyny spirytusowe oczyszczają i odświeżają skórę. Przepis: Wody kolońskiej 60 gr., spirytusu mydlanego i gliceryny po 20 gr.

Taksamo działają środki balsamiczne. Tak zw. Mleko Dziewicy składa się z 113 części różanej wody i półtorej części balsamu tolutańskiego. T. zw. Woda Księżniczki składa się z 250 części wody kolońskiej, 4 części tinktury benzoesowej, po jednej węglanu potasowego i spirytusu kamforowego.

Energiczniej działają środki, zawierające siarkę, balsam peruwiański i dziegieć. Używa się ich przeciwko piegom, plamom wątrobianym, trądzikowi i t. p., powinien je zapisać lekarz.

Kwasy rozcieńczone ściągają i wzmacniają skórę. Przepisy octu tualetowego: Kwasu octowego 4 części, wody kolońskiej 100 części, tinktury benzoesowej 1 część.

Do środków osłaniających skórę należą szminki i pudry. Pudry powinny być wyłącznie roślinne, a szminki nie powinny zawierać szkodliwych prze-

tworów metalicznych. Najlepszym pudrem jest zwykła mączka ryżowa.

Do pomad na włosy nie powinno się nigdy dodawać ani wody, ani gliceryny, woda powoduje szybkie jełczenie pomad, a gliceryna zanadto wysusza włosy.

Olejek na włosy: Najlepszej oliwy 50 gr., olejku bergamotowego 1 gr. i olejku cynamonowego pół gr. Pomada na włosy: Szpiku kostnego 30 gr., wosku białego 5 gr., oliwy 15 gr., olejku jaśminowego 5 gr.

Woda na łupież: Węglanu potasowego 2½ gr., boraksu 5 gr., wody różanej 100 gr. Amerykańska woda na włosy t. zw. Shampcoing Water: Trzy świeże żółtka ubić dobrze z 80 gr. wody różanej, dodać spirytusu mydlanego 50 gr., węglanu potasowego i amoniaku po 10 gr., olejku różanego 3 krople.

Celem pobudzenia porostu włosów używa się środków drażniących skórę: Wody kolońskiej z chrzanem i t. p. Ponadto zob.: Skóra, Zęby, Paznogcie, Piegi, Plamy, Liszaje i t. d.

Kręgosłupa skrzywienie może powstać przez noszenie ciężarów, zawsze po jednej stronie, siedzenia w nieodpowiednich ławkach szkolnych, u niemowląt niekiedy przez ciągłe noszenie na jednem ramieniu. U starców wygina się kręgosłup z powodu zaniku pewnych części kości w kręgosłupie, u dzieci dotkniętych krzywicą z powodu rozmiękczenia kości. Wybitne garby tworzą się z powodu próchnienia kości w kręgosłupie.

Leczenie polega przedewszystkiem na usunięciu przyczyny i leczeniu choroby podstawowej. Zresztą wskazaną jest herbatka z następujących ziół: Widłak gwoździsty, kora dębowa, skrzyp, pierwiosnek lekarski, kawa żołędziowa.

Krtani zapalenie zwyczajne kataralne występuje, z powodu przeziębienia, bardzo często epidemicznie, a objawia się bólem w krtani, przy oddychaniu i przełykaniu, głosem przytłumionym, chrypką, kaszlem z flegmą i gorączką. Leczy się jak zapalenie gardła.

Krtani zapalenie krupowe (pseudokrup) daleko groźniejsze i bardzo podobne do krupu dyfterytycznego (błonicy). Zaczyna się nagle, często wśród snu, u zdrowych poprzednio, lub w nieznacznym katarze i chrypce. Dziecko budzi się nagle, chrapliwie kaszle, krztusi się, szybko oddycha, twarz mu zapada, wargi sinieją, głowę przechyla w tył, usta otwiera z wysiłkiem, z świstem wciąga powietrze. Napady te trwają 20 minut, do godziny i dłużej, wreszcie się uspokajają. W gardle nie dostrzegamy znaczniejszych zmian, gdyż są one umiejscowione w krtani.

Leczenie: Ciepła kąpiel (22° R.) z nacieraniem ciała, potem dobrze wykręcony w chłodnej wodzie okład na całe ciało, okryty wełnianym kocem. Okład ten należy pozostawić na dziecku 1—1½ godziny, poczem obmyć dziecko szybko letnią wodą i okryć suchą kołdrą wełnianą. Okład tego rodzaju można robić 2 razy dziennie. U niedokrewnych, z zabiegów hydropatycznych, stosować jedynie na szyję cieple okłady z ziół, wody gorącej, słoniny, soli. Inhalacje z pary wodnej z solą, gorczycznik między łopatki. Jeśli jest obawa dyfterji, to wezwać zaraz lekarza.

Krwi zatrucie występuje najczęściej z powodu skaleczenia, zdarcia naskórka i zanieczyszczenia rany. Objawy: Dreszcze, gorączka, obrzęk i t. d.

Leczenie: Zaparzyć siano wrzącą wodą, owinąć cały opuchnięty członek i tak wraz z tym opatrunkiem włożyć do gorącego odwaru z tegoż siana, na

kilka godzin. Moczyć w odwarze siana, kwaśnem mleku, lub maślance.

Krwotoki powstałe z powodu uszkodzenia naczyń krwionośnych, rany kłótej, dartej, ciętej lub miażdżonej.

Leczenie: Część obrażoną ułożyć wyżej, robić okłady z zimnej wody, z kilku kroplami arniki. Jeśli krwotok groźny, należy tamować, uciskając kompresem, lub gazą, ranę, a nadto naczynie krwionośne, położone bliżej serca, a więc przy krwotoku z nogi należy związać podudzie, silnie, powyżej rany, lub ucisnąć naczynie krwionośne. Nadto należy potem brzegi rany ku sobie zbliżyć i zeszyć; ranki małe wystarczy zalepić lepkim plastrem. Dobrze tamuje krwotoki 10% rozczyn żelatyny w wodzie słonej. Przed użyciem nieco rozgrzać aby stała się płynną, zmoczyć kawałki waty i do rany przykładać. Krwotoki z niewielkich ran, dobrze tamuje popiół ze świeżo spalonego płótna lub bawełny.

Kwotok płucny powstaje w chorobach płuc, a przedewszystkiem w gruźlicy, w chorobach serca i naczyń krwionośnych, a niekiedy jako t. zw. krwotok zastępczy z powodu zatrzymania regularności. Krwotok pochodzący z płuc różni się od krwotoku żołądkowego, jasną barwą i pienistością.

Leczenie: Bezwzględny spokój, na klatkę piersiową i serce okład zimny, na nogi gorący, lub gorczyczniki. Podwiązanie kończyn na wysokości połowy ramion i ud, celem zatrzymania krwi żylnej, niezbyt silne i niezbyt długotrwałe, aby nie zatamować dopływu krwi tętniczej; lewatywy; na wewnątrz sól w opłatku, lub wodnego rozczynu co ¼ godziny łyżkę: olejek terpentynowy, po parę kropli, kilka

razy dziennie, w mleku. Ułożyć się poziomo, ramiona podnieść w górę i głęboko 20 razy odetchnąć, zatrzymać oddech każdym razem tak długo, jak można. Pić herbatkę z rdestu i skrzypu. Zobacz: Gruźlica.

Krwotok z żołądka występuje najczęściej w wrzodzie żołądkowym, różni się tem od płucnego, że występuje przy wymiotach, a płucny przy kaszlu; ponadto krew z płuc jest czerwona, pienista, natomiast z żołądka ciemna, zmieniona i z resztkami pokarmów i śluzem zmieszana. (Zobacz: Żołądka wrzód).

Krwotok z dróg moczowych t. j. nerek, moczowodów, pęcherza moczowego i cewki moczowej może powstać z powodu uderzenia, skoku, zapalenia, kamieni nerkowych i pęcherzowych, nadużyć płciowych, zatrucia n. p. olejkiem terpentynowym. Należy uwzględnić przedewszystkiem przyczynę. Spokój, łóżko, chłodny okład. Pić herbatkę z skrzypu, rdestu.

Krwotok z dziąseł występuje najczęściej, po wyrwaniu zęba, zwłaszcza u osób niedokrewnych; z powodu chorób dziąseł, owrzodzeń, obrzęków, kamienia zębowego. Po wyrwaniu zęba płókać chłodną herbatą z kory dębowej, szałwji, lub zwykłą herbatą rosyjską. Otwór w zębie zatkać kawałkiem czystej waty, przyłożyć na to w kilkoro złożoną szmateczkę i usta silnie zamknąć. Krwawiące dziąsła pędzlować sokiem cytrynowym, octem, rozczynem wodnym ałunu. Kamienie zębowe usunąć.

Krwotok z nosa u krwistych nieszkodliwy; u niedokrewnych należy tamować: zwolnić kołnierz, robić okłady zimne na nos i czoło, wciągać w nos zimną wodę zakwaszoną octem, lub ałunem, na plecy okład gorczyczny, zanurzyć ręce w gorącej wodzie. Ręce wznieść do góry, nozdrza zatkać paskami płótna,

zmaczanymi w occie, lub watą, kłaść do nosa kawałeczki lodu, wstrzyknąć świeży sok cytryny. Przy częstszych krwotokach kąpiele nożne gorące z ługiem i solą. Pić herbatę z skrzypu.

Krzyk małych dzieci. Dzieci krzyczące z głodu, ssą podany palec z głodu; z bólu — krzyczą przeniekliwie i nie przyjmują podanego pokarmu; jeśli kopią nóżkami, krzyczą, płaczą, a potem się uspokajają, to cierpią na kolki w przewodzie pokarmowym; należy wówczas dać lewatywkę z rumianku i robić ciepłe okłady; jeśli temperatura się podnosi i występują inne objawy, jak kaszel i t. d., to może rozwinąć się poważniejsza choroba. Dzieci przyzwyczajone do ciągłego noszenia, krzyczą w łóżeczku; uspakajają się natychmiast, gdy je weźmiemy na ręce; rozgrymaszone i płaczące w nocy, a śpiące we dnie, należy zająć w ciągu dnia, a będą spać w nocy. Środki sztuczne, jak mak i t. d. są szkodliwe.

Krzywica (choroba angielska) polega na rozmiękczeniu kości, u dzieci, od 6-go miesiąca życia, do dwu lat, najczęściej z powodu nieodpowiedniego odżywienia, wilgoci, braku słońca i t. p. Objawia się rozmiękczeniem kości, które się wskutek tego wyginają, tworzą krzywe nóżki, przygarbienie, zgrubienia na żebrach i długich kościach kończyn. Dzieci takie są osłabione, cierpią często na biegunki, katary oskrzelowe i t. p.

Leczenie: Ażeby zapobiec przygarbieniu powinny spać na równych materacach, sporządzonych z włósia lub siana. Zaburzenia żołądkowe wskazują, że dziecko jest nieodpowiednio odżywione i że na tem tle rozwija się krzywica (zobacz rozdziały: Żywienie niemowląt, Wymioty i biegunka, Kiszek katar). Jeśli

krzywica powstaje u dziecka dobrze wyglądającego i nie chorującego na biegunkę, to najprawdopodobniej podajemy mu pokarm nazbyt rozwodniony; w tych przypadkach podać mleko nierozcieńczone; dzieciom rocznym podać kompoty, jarzyny; małym dodać do mleka wywaru z otrąb, które zawierają bardzo wiele soli wapiennych. Do jarzyn obfitujących w sole wapienne należą: Bób, fasola, ryż, kasza owsiana, selery, szpinak, kapusta, rzodkiew, brukiew, kalarepa, marchew. Do ziół obfitujących w wapno należą: Tobołki pospolite, podbiał, płucnik, pokrzywa, rumianek, brodawnik mleczowaty, poziewnik. Oprócz ziół obfitujących w sole wapienne można podać zioła zobojętniające kwasy, obfitujące w sód, do których należą: Poziomki, koper, kora wierzbowa, pokrzywa, tobołki. Doskonale działa kawa żołędziowa, zwłaszcza u dzieci cierpiących na katary żołądkowo kiszkowe. Unikać przytem zwykłej kawy, herbaty, mięsa. Do mleka dodawać nieco wody wapiennej (1 małą łyżkę na szklankę). Zupy z jęczmienia, owsa, ryżu. Codziennie na koniec noża miałko utartego proszku z kości, w ogniu spalonej, lub skorupki z jaja kurzego, miałko utarte; po troszku moszcz winny. Dużo słońca, powietrza, kąpiele z ziół, słodu, ciało zmywać chłodną wodą i wycierać flanelę, okadzoną jałowcem. Bardzo wielkie znaczenie mają obfitujące w witaminy surowizny.

Liszaje dzielimy na suche i ciekące. Powstają często z przyczyn wewnętrznych, stąd leczenie li tylko środkami zewnętrznymi, jak maści, jest błędne. Przedewszystkiem należy zachować umiarkowanie w jedzeniu i piciu, unikać potraw ostrych, korzennych, alkoholu, kawy. Pić herbatkę z krwaw-

nika, bratków, fiołków, gorzką wodę, kwaśne mleko, maślankę, tran. Dbać o czystość skóry, zmianę bielizny, kąpać się w odwarze koniczyny, chore miejsca smarować na noc oliwą, a rano zmyć szarem mydłem; pokryć 2 razy dziennie maścią składającą się z grafitu i waseliny lub tranem. Obmywać wywarem skrzypu, co 2 godziny, równocześnie pić herbatkę z skrzypu i babki lancetowatej. Uregulować działanie przewodu pokarmowego, pijąc herbatkę z bzu, szałwji, piołunu lub mięty. Liszaje mokre nie znoszą wody; obmywać je oliwą rano i na noc i okładać maścią królewską. Liszaje suche zmywać kilka razy dziennie wodą i mydłem; w świądzie zmywać spirytusem mydlanym i kłaść maść królewską. W wyprysku na głowie u dzieci, należy napuszczać chore miejsca tranem, lub oliwą, a gdy zmiękną, wcierać maść siarkową (2 części kwiatu siarkowego na 10 waseliny). Pić herbatkę z ziół czyszczących krew: przetacznika, łopianu, fiołków, anyżu, liści orzecha włoskiego, krwawnika, brodawnika, podbiału, pokrzywy.

Łojotok, polega na nadmiernem wydzielaniu łoju, z gruczołów skórnych. Zwłaszcza u dzieci na główce wydziela się często w dużej ilości i tworzy strup. Matki sądzą mylnie, że usunięcie tego strupa może sprowadzić złe następstwa. Łój usunąć, myjąc główkę przetłuszczonem mydłem w kąpieli.

Mięśni kurcze, którym towarzyszy często silny ból, znieczulenie, najczęściej w łydkach, twarzy, palcach powstają z powodu przeziębienia, przejedzenia, wysiłków fizycznych, przestrachu, gniewu; nadto w zapaleniu ośrodków nerwowych, w cholerze, otruciu ołowiem i wielu innych chorobach.

Leczenie: Rozcierać spirytusem kamforowym, lub olejkiem terpentynowym, opodeldokiem, flanelą natartą kamforą, wykonywać szybkie ruchy; jeżeli wystąpi w nogach, w nocy, to trzeba stanąć na podłoce, potem celem zapobieżenia nawrotom nacierać zimną wodą. Pić herbatkę z rumianku, kozłka, krwawnika, jałowca.

Kurcz pisarski powstaje z długiego pisania. Objawia się kurczem palców, powstającym przy każdej próbie pisania.

Leczenie polega na zmianie przy pisaniu i przytrzymywaniu pióra przy pomocy pewnych aparatów. Bardzo prostym sposobem jest przeprowadzenie pióra przez jabłko.

Mięśni zapalenie: Okłady z wody z octem.

Migdałków powiększenie najczęściej u dzieci skrofulicznych i po częstych zapaleniach. Utrudniają oddychanie i połykanie, powodują chrapanie w nocy i podobno źle wpływają na rozwój umysłowy. Leczenie polega na usunięciu przyczyny, a więc skrofli itp.

Miserere jest to zatkanie kiszek, powstające albo powoli, np. z powodu powolnego zwężenia kiszek, np. w raku, albo też nagle, z powodu zatkania kiszek kałem, kamieniami żółciowymi, glistami, lub zapętlenia jelit, lub uwięźnięcia w przepuklinie. Powyżej miejsca zatkanego, jelito ulega rozdęciu i może pęknąć. Objawia się, zatwardzeniem, rozdęciem brzucha, strasznymi bólami; potem występują wymioty kałowe, ziębnięcie kończyn i ogólny upadek sił.

Leczenie: Uwięźniętą przepuklinę należy odprowadzić (zobacz rozdział: Przepuklina uwięźnięta). Niekiedy, zwłaszcza u ludzi starszych tworzy się w kiszce odchodowej zastój kału, który trzeba wy-

dobyć. Lewatywy z wody, oliwy, gliceryny z wodą, ciepłe kąpiele, operacja.

Moczu zatrzymanie występuje w chorobach nerek, miedniczek nerkowych, przewodów moczowych, pęcherza moczowego, zwłaszcza kamicy, w wielu chorobach innych organów brzusznych i systemu nerwowego; nadto z powodu przeziębienia, nadużycia alkoholu, zwłaszcza młodego piwa, lub wina.

Leczenie: Kąpiele ciepłe (32° R.), nasiadowe, okłady ciepłe; bardzo skutecznem jest naparzanie nad naczyniem wypełnionem naparem skrzypu, lub rumianku, przez ½ godziny, potem wypocić się w łóżku. Spożywać dużo jagód, wisien i innych owoców, pić wodę selterską, karlsbadzką, lub sodową, którą się w ten sposób robi, że się rozpuszcza 1 gram aptecznej sody (natr. bic.) w litrze zwykłej wody i wypija codziennie. Pić herbatkę ze skrzypu, jałowcu, pietruszki; jeśli mocz kroplami wycieka — z krwawnika, kory dębowej; na wzmocnienie pęcherza — z babki.

Zatrzymanie moczu u niemowląt występuje z różnych przyczyn: zasklepienia otworu, owrzodzenia i bolesności ujścia zwieracza pęcherzowego, nadto w kolce i wzdęciach.

Leczenie powinno uwzględniać przyczynę: Zasklepienie obmyć letnią wodą (gąbką), owrzodzenia i wypryski często obmywać i smarować waseliną, lub oliwą; w kolce i wiatrach leczyć odpowiednio (patrz Brzucha ból, Wiatry i t. d.). W kurczu pęcherza, trzymać dziecko nad naczyniem z naparem skrzypu, a potem położyć do łóżka. Ciepłe okłady na pęcherz z rumianku, pietruszki i t. d.

Mowy utrata występuje najczęściej z powodu mózgowego porażenia, t. j. krwotoku, ropnia, lub

guza w mózgu. Niekiedy występuje dłużej, lub krócej trwająca utrata mowy, u dzieci z powodu przestrachu, lub u osób nerwowych, histerycznych. Leczenie musi uwzględnić przyczynę.

Mózgu zapalenie występuje z powodu uderzenia, wstrząsu, porażenia słonecznego, wysiłków umysłowych, wrażeń psychicznych, nadto jako komplikacja innych chorób, jak róża, tyfus, gruźlica, wreszcie jako odrębna forma t. zw. epidemicznego zapalenia opon mózgowych. Objawy: Ból głowy, nudności, drgawki, majaczenia, krzyki, zaparcie żywota, zez, zgrzytanie zębami, czerwienienie i blednienie naprzemian twarzy, gorączka, następowa ślepota, głuchota, porażenie i t. d. Początek nagły, lub powolny.

Leczenie: Okłady zimne, lewatywy, herbatka z kozłka lekarskiego, rozmarynu, gorczycznik na łydki, lub między łopadki, ewentualnie pijawki poza uszami. Lekarz konieczny.

Namiętności. Najdzielniejszym środkiem na wszelkiego rodzaju namiętności, jest post, t. j. powstrzymywanie się, przez 2 do 3 dni od wszelkiego pożywienia, przyczem pragnienie zaspakajać należy jedynie wodą. W razie potrzeby, powtarza się post, co dni kilka. Pod wpływem postu ustępuje nawet miłość płciowa i najcięższe zmartwienia, n. p. z powodu straty najukochańszych. Obawa złych następstw tego rodzaju postu jest w zupełności bezpodstawna, przeciwnie, post wywiera wpływ jaknajlepszy, tak na zdrowie cielesne, jak i duchowe; jedyny wyjątek stanowią niektóre ciężkie, nieuleczalne choroby, połączone z ogólnem wyczerpaniem.

Nerwoból (newralgja, bóle nerwowe) powstają wskutek przeciągu, przeziębienia, uderzenia, upadku,

próchnienie zębów, chorób nosa, ucha, ogólnego wycieńczenia, chorób oczu, przewodu pokarmowego, wysiłków fizycznych. Objawy: Bardzo silny ból wzdłuż całego przebiegu nerwu, lub w jednym punkcie, bez żadnych widocznych objawów zapalnych, najczęściej na głowie, np. ponad okiem, wzdłuż szczęki, wzdłuż tylnej powierzchni kończyny dolnej i t. p.

Leczenie: Okłady gorące, naparzanie, smarowanie terpentyną, spirytusem kamforowym, gorczycznik, plaster hiszpański, okłady z świeżej pokrzywy. W napadzie bólu twarzowego bardzo często skutkuje wdmuchnięcie szczypty drobno utartej soli do nosa; okłady z mieszaniny soli, wody i spirytusu (łyżka soli na pół kwaterki wody i spirytusu). Pić herbatkę z mięty, kozłka, rozmarynu, lipy.

Niepłodność. U słabych i niedokrewnych stosować kąpiele słone, z domieszką odwaru kory dębowej. Zmienić klimat na cieplejszy. Stosunek bezpośrednio przed lub po regularności, poczem leżeć przez dni kilka. Zresztą leczyć przyczynowo, jak zwężenie, zapalenia, niedokrewność i t. d.

Nos czerwony smarować mieszaniną siarki, gliceryny i spirytusu.

Nerkowe kamienie powstają najczęściej z powodu nadużycia alkoholu, kwaśnego wina, za dużych ilości mięsa, otyłości, podagry, siedzącego życia. Objawy: Nagłe napady silnych bólów, w okolicy nerek, dreszcze, gorączka, poty, niekiedy krew w moczu, drgawki. Bóle te ustępują z chwilą przedostania się kamyczków, przez przewody nerkowe.

Leczenie: Dużo płynów, mleko, maślanka, winogrona, borówki, poziomki, ogórki, sałata, naczczo łyżkami oliwa. W czasie napadu gorące okłady, lub

kąpiele ze słomy owsianej, lub skrzypu. Sok z całej cytryny zmieszać z 3 łyżkami oliwy i cukrem i pić po łyżeczce. Dawać lewatywy z wody z gliceryną (1 łyżkę na litr). Pić herbatkę z skrzypu, rdestu, tataraku, jałowcu, perzu.

Nerek zapalenie powstaje bardzo często z powodu płonicy, reumatyzmu, tyfusu, chorób serca, przeziębienia, kamieni nerkowych, nadużycia pewnych środków leczniczych, jak terpentyna, salicyl, zatrzymania moczu, uderzenia i t. d. Objawy występują nagle, lub zwolna: Dreszcze, gorączka, bóle w okolicy nerek, nudności,parcie na mocz, który zawiera białko, krew, a nawet ropę, wreszcie może nastąpić ogólne zatrucie, z utratą przytomności i drgawki, czyli t. zw. uremja.

Leczenie: Przedewszystkiem należy unikać przeziębienia; w ostrych i chronicznych z obrzękami należy pozostać w łóżku; wychodzący powinni się ubierać ciepło i unikać nadmiernych wysiłków fizycznych, dalekich wycieczek, jazdy konnej, na rowerze. Unikać trunków alkoholowych, kawy, herbaty, potraw ostrych, korzennych. Djeta wyłącznie roślinna i nabiałowa ułatwia w wysokim stopniu wyleczenie. Wyjąwszy mleko, innych płynów pić jaknajmniej, ponieważ duża ilość płynów drażni nerki, w tym celu unikać potraw ostrych, korzennych, aby pragnienia nie podniecać. Za napój woda z sokiem owocowym. W ostrem zapaleniu zaraz z początku bańki na krzyże, środki napotne, parówka przez ¼ do ½ godziny, t. j. aż do wywołania potów, potem zaraz ciepła kąpiel, o temperaturze 26° R., w której się chorego szybko obmywa, wyciera i zawija w suche prześcieradło i koce wełniane, w których pozostaje od 1 do 2 godzin. Potem wyciera się go do sucha

i pozostawia nadal w łóżku. Tego rodzaju parówki stosuje się codziennie, lub rzadziej, co zależy od sił chorego, tak długo, aż znikną obrzęki i ilość moczu powróci do stanu normalnego. Po zaziębieniu, gdy grozi zapalenie, pić herbatkę z kwiatu bzowego, lipowego, mięty, gdy jest już parcie na mocz, pić herbatkę z borówek, sanikuły; jeśli są już wybitne objawy zapalenia nerek, z szałwji, rdestu, babki, przetacznika.

Nerek zapalenie chroniczne powstaje po ostrym, lub samoistnie, z przyczyn tychsamych. Objawy: Parcie na mocz, z początku obfity, potem skąpy, blady, zawierający białko; ból głowy, zawroty, bicie serca, nudności, niekiedy wymioty, bardzo często upośledzenie wzroku, ogólny upadek sił i wreszcie puchlina.

Leczenie: Jeśli serce jest jeszcze silne, to możemy zastosować środki napotne, tego rodzaju, jak parówki i kąpiele rzymskie; jeśli jest już osłabione, to tylko zwykłe ciepłe kąpiele, letnie obmywania, rozcierania, okłady i t. p.; należy uważać, aby było codzienne wypróżnienie. Codzienne ciepłe lewatywy, o temperaturze 39 do 40 C., które znakomiecie powiększają ilość moczu. Pić herbatkę z szajwji i świetlika lekarskiego, niekiedy z wilżyny.

Nerwowe choroby. Najczęstszą chorobą całego systemu nerwowego jest ogólne osłabienie nerwów, czyli tzw. neurastenia. Występuje w najrozmaitszych postaciach, począwszy od nieznacznego osłabienia duchowego i cielesnego, osłabienia woli, senności, trwożliwości i roztargnienia, aż do przykrych zawrotów, ucisku w głowie, osłabienia wzroku, słuchu, nerwowej bezsenności, różnych bólów w plecach,

okolicy serca, biciu serca z uczuciem trwogi, dolegliwości w brzuchu i t. p. Osłabienie to nerwów może być albo odziedziczone, albo nabyte, przez nadużycia w jedzeniu, piciu, nadużycia płciowe, przepracowanie, zwłaszcza umysłowe, troski, zmartwienia i t. p. Jedną z form osłabienia nerwowego jest śledziennictwo, czyli hypochondrja, której główną cechą jest nadmierne zwracanie uwagi na najmniejsze objawy chorobowe. Pokrewną chorobą jest histerja, na którą zapada najczęściej płeć żeńska. Cechą charakterystyczną tejże jest nadmierna wrażliwość i osłabienie systemu nerwowego, opanowanego przez chorobliwe, szybko zmieniające się wrażenia, powodujące najrozmaitsze zboczenia, jak porażenia, kurcze, znieczulenia, bóle, nadmierne poty, dolegliwości żołądkowe. Usposobienie chorych tego rodzaju jest zmienne, raz są oni bezgranicznie smutni, przygnębieni, to znowu wpadają w bezpodstawną radość, w przeciwieństwie do śledzienników, którzy są stale smutni, przygnębieni.

Leczenie polega przedewszystkiem na usunięciu przyczyny. Półkąpiele o temperaturze 32 do 25° C. przez 3 do 6 minut, całkowite obmywania wodą o temperaturze 20 do 15° C., kąpiele słone, szpilkowe; u osób bardzo rozdrażnionych uspakajające kąpiele letnie długotrwałe; zawijania o temperaturze 25° C., trwające ¾ do 1 godziny, z następowem szybkiem chłodnem obmyciem, najlepiej w godzinach wieczornych. Tusze i gorące kąpiele zazwyczaj osobom nerwowym szkodzą tak samo nadmierny ruch i fizyczne wysiłki. Na bóle głowy, bezsenność i inne przykre objawy stosujemy chłodne okłady, wilgotne dobrze wykręcone pończochy, z suchymi na wierzchu, cho-

dzenie po wodzie i t. p. Codziennie rano chodzić po podłodze boso, przez 10 minut, poczem stopy na sucho obetrzeć i obuć.

Niemoc męska. Wzmocnić cały organizm, unikać wszelkich nadużyć, brać kąpiele słoneczne, zimne tusze na międzykrocze, ciepłe nasiadówki, przed spaniem, o temperaturze 26° C.

Nogi zimne mają osoby niedokrewne, osłabione, a zwłaszcza na złe trawienie i wzdęcia cierpiące.

Leczenie: Używać ruchu, nogi ubierać ciepło, smarować spirytusem mrówkowym, lub rumem; bić podeszwy łagodnie drewnianym pręcikiem; kąpiele zmienne, które urządza się w ten sposób, że się naprzód kończyny dolne, aż do połowy łydek, zanuża w gorącej wodzie, o temperaturze 30 do 33° R., na minut 10, a potem do zimnej, sięgającej do kostek, na 1 minutę i czyni to 3 razy, bezpośrednio po sobie, kończąc zawsze kąpielą zimną; potem należy nogi do sucha wytrzeć, obuć się i iść do pracy; można to samo uczynić przed spaniem.

Nos cuchnący. Jest to choroba, polegająca na tworzeniu się w jamach nosowych owrzodzeń, wydzielających cuchnącą ciecz. Występuje najczęściej u osób dotkniętych skroflami, gruźlicą, kiłą i innymi chronicznymi chorobami.

Leczenie polega raczej na oczyszczeniu wszystkich soków organizmu, przez djetę roślinną, życie higjeniczne, pracowite i środki przyrodnicze, jak kąpiele, zawijania, polewania i leczenie choroby podstawowej. Strupy w nosie rozmiękcza się, przykładając na nie kawałeczki waty, napuszczone oliwą. Po usunięciu strupów, płókać nos wodnym rozczynem cukru mlecznego i sproszkowanego kwasu cytrynowego (na pół

szklanki wody wsypać na koniec noża tej mieszaniny); można także proszek ten zażywać jak tabakę, lub wdmuchiwać rozpylaczem. Równie dobrze działa biała glinka (Bolus alba) z apteki.

Nosacizna jest to choroba, występująca bardzo często u zwierząt. Zarażenie człowieka następuje wówczas, jeśli śluz wypływający z nozdrzy konia, lub ropa z owrzodzeń dostanie się do ranki, lub zdarcia naskórka. Wówczas pojawia się około tej ranki podobne do róży zapalenie, obrzęk gruczołów, potem puchnie zwykle cała kończyna, tworzą się pęcherze i owrzodzenia.

Leczenie: Rankę należy dokładnie środkiem odkażającym oczyścić.

Nowotwory dzielimy na złośliwe i niezłośliwe. Złośliwe rosną szybko, wrastają w otoczenie, zatruwają krew i powodują szybki upadek sił i ogólne wycieńczenie. Niezłośliwe rosną powoli, nie niszcząc otaczających tkanek i nie powodując ogólnego zatrucia. Do złośliwych nowotworów należy rak, który szerzy się w ostatnich czasach coraz bardziej, a przyczyną tego jest życie niehigjeniczne, osłabiające wszystkie tkanki organizmu; zwłaszcza nadużyciu mięsa przypisuje wielu lekarzy powstanie nowotworów złośliwych; przekonano się, że narody mięsożerne o wiele częściej chorują na raka, niż narody, żywiące się roślinami.

Leczenie: Zaraz z początku kuracja postem. Jako środek zapobiegawczy, pić herbatkę z podbiału, łopucha, przetacznika, bzu, wilżyny. W rozwiniętym raku, pić w zaflegmieniu herbatkę z centurji i liści orzecha włoskiego; w zatwardzeniu z krwawnika, bzu i brodawnika; kolce i bólach — z mięty i pio-

łunu; w krwotokach — z rdestu. Pić herbatkę z nogietków lekarskich i skrzypu, albo z szałwji i wilziny, albo z kory kondurango. Raki i wrzody cuchnące zasypywać miałkim węglem, okładać tartą, ogrzaną marchwią, sokiem z rozchodnika.

Nudności i wymioty powstają w najróżnorodniejszych chorobach ostrych i chronicznych, jak katary żołądka, kiszek, zapalenie różnych organów brzusznych, w chorobach mózgu, jako zapowiedź chorób wysypkowych i innych; nadto w migrenie, niestrawności, w podróży koleją, okrętem, z silnego wrażenia.

Leczenie: Dawać w małych ilościach napoje zimne, mrożone mleko, kawę, wody gazowe, mleko zsiadłe, serwatkę, soki owocowe, zwłaszcza cytrynowy, pić ziółka gorzkie z centurji, gencjany, mięty; po zaziębieniu z bzu, rozmarynu; w zmartwieniu — z kozłka. Zresztą leczenie musi przedewszystkiem uwzględnić przyczynę. Jeśli pochodzą z błędów w jedzeniu, to oczywiście, nie należy wymiotów wstrzymywać. W nadmiernych pić zimną wodę, zrobić zimny okład na dołek i szyję, a ciepłą kąpiel na nogi. Jeśli przyczyną są inne choroby, np. reumatyzm, to pomaga plaster gorczyczny na dołek i ciepłe kąpiele na nogi. W wymiotach po każdem jedzeniu skutkuje proszek z kminku, soli i imbiru ½ łyżeczki po jedzeniu. W ciąży — przechadzki, plaster na dołek, herbata z mięty, proszek burzący. W zapaleniach organów brzusznych — woda laurowa, po 10 kropli. Nadto zobacz: Choleryna, Żołądka katar, Żołądka wrzód.

Nudności i wymioty niemowląt występują najczęściej u dzieci karmionych zbyt tłustem krowiem mlekiem, lub karmionych zbyt często, przyczem wymiociny mają wygląd sera; nadto może je powodo-

wać silny kaszel, ząbkowanie, wreszcie inne poważniejsze choroby.

Leczenie: Wymioty serem nie powodują najczęściej żadnych dolegliwości; żołądek dziecka uwalnia się w ten sposób od nadmiaru pokarmu. W innych przypadkach, należy zaprzestać podawać mleko, natomiast żywić, aż do polepszenia kleikiem, wodą białkową i t. d. Zresztą zobacz: Wymioty i biegunka u niemowląt.

Obłęd. Choroby umysłowe powstają najczęściej z powodu zmian mózgu, który nieprawidłowo działa i w błąd wprowadza świadomość. Obłąkanie możnaby uważać za sny na jawie, podobne jest bowiem do marzeń sennych, które chory uważa za rzeczywistość i oddziaływa na nie, jak na fakty rzeczywiste. Co do zmian w mózgu i stosunku tychże do chorób umysłowych, to nie jest on stały; niejednokrotnie zmiany są bardzo małe, lub niedające się na oko wykazać, a pomimo to objawy obłędu są wielkie i odwrotnie, niekiedy zmiany w mózgu obejmują całe płaty, a pomimo to choroby umysłowej nie było. Chorzy umysłowo odzyskują niekiedy zmysły na krótki czas przed śmiercią, coby również świadczyło, że wszystkie dotychczasowe teorje naukowe, dotyczące istoty obłędu nie są wystarczające.

Obłąkanego nie należy karcić, ani pouczać, ponieważ tem go się tylko rozdrażnia. Nie należy być, ani zbyt surowym, ani zbyt pobłażliwym. Należy usunąć z pobliża przedmioty ostre, noże, siekiery itp., ponieważ obłąkany nie wie co czyni i nie odpowiada za swe czynności. Należy go strzedz pilnie, ponieważ łatwo może podpalić, wyskoczyć z okna i t. p. Gwałtownym założyć kaftan bezpieczeństwa, który można

przyrządzić z mocnej koszuli, lub surduta, w którym rękawy przyszywa się wzdłuż wewnętrznej powierzchni do boków. Na bezsenność pomagają często zimne, dobrze wykręcone okłady, na całe ciało.

Obłęd u pijaków (delirjum) powstaje z powodu nadużycia alkoholu. Zimne kąpiele, kilka razy dziennie (18⁰ R.) przez 8 do 15 minut, z zimnym, często zmienianym okładem na głowę, ewentualnie u słabszych, zimne okłady na całe ciało.

Oczu choroby. Najczęstszą chorobą oczu jest katar, czyli zapalenie spojówki, t. j. delikatnej błonki, pokrywającej wewnętrzną część powiek i oko, aż do granicy rogówki. Najgroźniejszą chorobą spojówki jest powstająca u noworodków, z powodu zarażenia się w drogach porodowych, rzeżączka. Aby chorobie tej zapobiec, powinny matki cierpiące na rzeżączkowe upławy, drogi porodowe jaknajdokładniej oczyścić, najlepiej, rozcieńczonym wodą, sokiem cytrynowym, lub wodnym rozczynem mydła; ponadto należy po porodzie obmyć oczy dziecka czystą przegotowaną wodą i do oczek zapuścić po parę kropli rozcieńczonego wodą soku cytrynowego. W nieco późniejszym wieku mogą wywołać ciężkie choroby spojówki niektóre choroby zakaźne, jak ospa i odra. Zwłaszcza ospa, źle leczona, może spowodować owrzodzenie oka i utratę wzroku. Bardzo częstą chorobą spojówki jest t. zw. egipskie zapalenie oczu, polegające na zakatarzeniu i wytworzeniu się na tejże drobnych białawych krostek. Choroba ta powstaje przez zarażenie, dlatego to dotknięci tą chorobą powinni mieć osobne miedniczki do mycia, osobne mydło i ręczniki. Choroby spojówki i oczu mogą powstać także z przyczyn ogólnych, jak kiła, reumatyzm, artrytyzm, a naj-

częściej skrofle. W skroflach wytwarza się naprzód zaczerwienie, potem małe guzki, wreszcie choroba może przejść na ważniejsze części oka i spowodować wrzodziki, pozostawiające, po wygojeniu, białawe plamy. Do niebezpieczniejszych chorób oka należą zapalenia rogówki, czarna zaćma, zielona zaćma, które to choroby rozpoznać i leczyć może jedynie lekarz.

Oczu zapalenie powstaje z przyczyn zewnętrznych, jak uszkodzenie, wysiłki, pył, jaskrawe światło, przeziębienie, lub jako objaw choroby ogólnej: kiły, skrofli, gośćca, artrytyzmu, odry, ospy. Objawy: Oczy zaczerwienione, obrzękłe, na światło wrażliwe, ból całego oczodołu i głowy, uczucie piasku pod powiekami, wysięk śluzowy, lub ropny, zasklepiający szpary powiekowe, zwłaszcza w nocy, upośledzenie wzroku.

Leczenie: Oczy obmywać gąbką, zmaczaną w letniej wodzie, lub naparze świetlika lekarskiego; chronić za pomocą ciemnych okularów, lub zielonego daszka. Gdy przeważa uczucie suchości, oczy wystawić na działanie pary wodnej, potem przykrywać materacykami z rumianku i obmywać rozczynem aloesu (na koniec noża na kwaterkę ciepłej wody).

Oczu zapalenie skrofuliczne rozpoznaje się najłatwiej po objawach ogólnego schorzenia, jak zgrubienie nosa, obrzękłe i popękane wargi, powiększone gruczoły, przewlekłe wypryski i t. d.

Leczenie: Obmywać odwarem z proszku kopru, kilka razy dziennie; łagodne naparzanie nad parą z odwaru kopru i świetlika lekarskiego, przez 10—20 minut; kąpiele oczne (15—18^0 R.); obmywać oczy

jabłecznikiem zmieszanym z mlekiem, lub tąsamą mieszaniną naparzać.

Oczu zapalenie u noworodków powstaje z powodu zarażenia wydzielinami dróg porodowych. Objawy: Obrzęk silny i wydzielina ropna, niszcząca w krótkim czasie gałkę oczną. Celem zapobieżenia tej groźnej chorobie, wkraplają niekiedy do oczu dziecka, zaraz po urodzeniu, słaby rozczyn lapisu, lub protargolu, co oczywiście uczynić może jedynie lekarz, lub uzdolniona akuszerka.

Leczenie: Obmywać oczy często naparem rumianku (gąbką) i stosować zimne okłady z wody miękiej. Oko zdrowe ochronić, zalepiając plastrem. Jeśli powieki w wysokim stopniu obrzękłe i oko ciągle zasklepione, to bardzo rzadko udaje się wzrok uratować, dlatego też należy wcześnie zasięgnąć porady lekarskiej.

Oczu egipskie zapalenie bardzo zaraźliwe, odznacza się drobniutkimi, żółto-szarymi guziczkami, rozsianymi na wewnętrznej powierzchni powiek i oka. Leczenie polega na wyciskaniu lub przypalaniu tych krostek, oczywiście przez lekarza.

Oczu zapalenie z powodu uderzenia. Okłady z zimnej wody, z kilku kroplami arniki.

Oczy osłabione przemywać spirytusem z wodą, w którym moczono nasienie kopru (na 10 gr. płynu 5 gramów kopru).

Ciała obce w oku, (zobacz: Ciała obce).

Odbijanie powstaje wskutek niedomagań żołądkowych, spowodowanych nieumiarkowaniem w jedzeniu i piciu, potraw zepsutych, sfermentowanych, nadużycia kawy, tytuniu, piwa, drożdżowego pieczywa, szybkiego jedzenia i t. p. Leczenie powinno prze-

dewszystkiem uwzględnić przyczynę. Zobacz więc rozdziały: Żołądka choroby, Kiszek choroby, Nudności i wymioty. Pić herbatę z anyżu, rozmarynu, przetacznika, brodawnika, mięty, rumianku.

Odciski (nagniotki). Częste kąpiele i wygodne obuwie. Kłaść na zgrubienia zwykłe mydło roztarte, lub plaster mydlany; krążki z watą z otworem w środku, znajdujące się w handlu; kąpać w ługu, a gdy rozmiękną wyskrobać i przykładać plasterek cebuli; pędzlować rozczynem kwasu salicylowego z collodium (3 na 6) z apteki; zapuszczać dwa razy dziennie mieszaninę octu z kwasem siarkowym (ostrożnie!); kłaść plasterki słoniny, cebuli, lub czosnku. Wdziewać pończochy, zmaczane w wywarze siana, kąpać nogi w słomie owsianej. Obłożyć na noc watą, zmaczaną w wodzie z sodą i przewiązać papierem gumowanym, rano zeskrobać.

Odleżyna jest to owrzodzenie, powstające u obłożnie chorych, na miejscach wystawionych na ucisk, a więc najczęściej na krzyżach, łopatkach, biodrach i piętach. Pościel powinna być gładką, niepofałdowaną; miejsca ciała, wystawione na ucisk, zmywać wódką i nacierać waseliną. Jeśli się już naskórek złuszczył, oczyścić codziennie mydłem karbolowem i wodą; jeśli się zrobił strup zgorzelinowy, robić okłady wilgotne, tak długo, aż się dno wrzodu oczyści, potem przykładać waselinę, lub maść cynkową. Ponadto: kora dębowa, wysmażona z tłuszczem; woda zmieszana ze spirytusem, lub octem; białko rozbite w zimnej wodzie, ocet, wódka, cytryna.

Odparzenie. Na piersiach i pod pachą, pudrować mączką z krochmalu pszennego i włożyć w fałdy skóry warstwę suchej waty. Na międzykroczu sma-

rować waseliną, a po wygojeniu, aby się nie wracało, obmyć codziennie szmatką, zmaczaną w zimnej wodzie. Dzieci kąpać w czasie wyprysku, tylko dwa razy w tygodniu, a miejsca odparzone obmywać tylko o tyle, o ile tego czystość wymaga. Maści i okłady szkodzą.

Odra jest to choroba gorączkowa, zaraźliwa, występująca epidemicznie wśród dzieci. W porze ciepłej przebiega łagodnie, w zimnej wywołuje nieraz groźne następstwa. Rozpoczyna się powoli, lekką gorączką, kaszlem, katarem. W kilka dni gorączka się podnosi, pojawia się ból głowy, u bardzo małych dzieci konwulsje, wreszcie wysypka, naprzód na twarzy, potem na szyji, tułowiu, kończynach. Wraz z pojawieniem się obfitej wysypki, gorączka opada i w ciągu paru dni temperatura powraca do stanu normalnego. Cała choroba trwa około trzech tygodni, jednak w porze zimniejszej nie należy wypuszczać dziecka z mieszkania, przed upływem 5 lub 6 tygodni. Niekiedy występują w odrze różne komplikacje, które chorobę znacznie przedłużają.

Leczenie: Okna zasłonić czerwoną chustką, lub czerwonemi bibułkami; temperatura w pokoju ma być zwykła, chorego przykryć, lecz niezbyt ciepło, unikać zaziębienia, które łatwo może niewinną zazwyczaj wysypkę zamienić w chorobę śmiertelną, stąd po wyzdrowieniu pozostawić dziecko w domu przez tydzień, lub nawet dłużej. Na silny kaszel dawać herbatkę z ślazu, kwiatu lipowego, kwiatów maku polnego, żółtko ubite z cukrem. Okładów zimnych nie robić, ani napojów zimnych nie dawać. Herbatkę słodzić miodem. Przeciwko nadmiernej biegunce dawać małe lewatywki z ślazu, krochmalu,

lub kleiku. Gorączkę uśmierzają małe lewatywki przeczyszczające z słonej wody, lub wody z miodem. Komplikacje, jak zapalenie płuc, chrypka, pleśniawki i grzybki w ustach, zobacz odpowiednie ustępy.

Oparzenie. Jeśli oparzenie dotknęło połowę całego ciała, to nie ma nadziei utrzymania przy życiu. Oparzonym dać pić zimną limoniadę, orszadę, rosół, barszcz, kwaśne mleko, maślankę; dać na przeczyszczenie, lub lewatywę. Jeśli nie ma pęcherzy, zawinąć w watę, okładać zimną wodą, tartymi ziemniakami, winnym octem, śmietanką ubitą z oliwą i białkiem. Jeśli powstały pęcherze, robić zimne okłady z wody, a gdy ból nieco ustąpi, z mieszaniny oleju i wody wapiennej, wody solonej, rozczynu sody, lub nawet posypać proszkiem sody i na to robić zimne okłady. Głębokie rany, powstałe z oparzenia, leczyć w następujący sposób: 5 łyżek sadzy wygotować w 1 litrze wody, aż do wyparowania ⅓ części i po przecedeniu przez płótno, maczać szmatki i robić okłady. Okładać miazgą z pod kory lipowej. Doskonały środek na wszelkie oparzenia stanowi oliwa, w której moczono kwiat dziurawca pospolitego (patrz Dziurawiec). Jeśli uległa oparzeniu znaczna część ciała, to największą ulgę sprawia długotrwała letnia kąpiel. W oparzeniu fosforem, moczyć w rozczynie sody, maślance, lub kwaśnem mleku, lub robić takież okłady. W oparzeniu oka fosforem, prochem lub wapnem, zapuszczać do oka po kilka kropli oliwy, lub gliceryny i robić takież okłady. Przy oparzeniu wapnem nie przykładać wody, bo woda oparzenie powiększy. — W oparzeniu prochem, powyjmować ziarnka igłą i robić zimne okłady. W oparzeniu ust gorącem płynem, płókać zimnem mlekiem, lub trzymać

w ustach kwaśną śmietanę. Niektórzy polecają przykładać na miejsce oparzone szmatki zmaczane w oliwie, a na wierzch robić okłady z wody o 26° R. Ból z oparzenia można natychmiast usunąć, oblewając miejsce to wodą sodową, lub inną zawierającą kwas węglowy (wprost z syfonu).

Opilstwo. Dla otrzeźwienia pijanego, najlepiej oblać, lub obmyć go zimną wodą i dać wypić nieco zimnej wody z octem, lub proszek burzący. W znaczniejszem zatruciu alkoholem, należy spowodować wymioty, dać lewatywę, gorczycznik na dołek i łydki, zimny okład na głowę i filiżankę mocnej kawy. Jeśli ciało stygnie, to robić ciepłe okłady, najlepiej obłożyć flaszkami wypełnionemi gorącą wodą. Bardzo skuteczne okazały się gorące kąpiele na nogi i ręce (do 30 stopni R.). Z opilstwa leczą w specjalnych zakładach najczęściej wpływem psychicznym, spotęgowanym niejednokrotnie hypnozą. Skutecznemi okazały się również wstrzykiwania podskórne małych dawek strychniny. Starać się zastąpić alkohol innym środkiem podniecającym, a mianowicie kawą. Aby wódkę pijakowi obrzydzić, dodawać jej nieco do wszystkich potraw, skraplać ubranie i pościel, o czem jednak wiedzieć nie powinien. Pić herbatkę z ziół pobudzających trawienie: Babki, krwawnika, brodawnika; moczopędnie: rdest, wilzina, przetacznik; nadto: kozłek, rumianek, rozmaryn, bez. Zobacz: Obłęd opilczy.

Opłucnej zapalenie, czyli błony otaczającej płuca, powstaje samoistnie, lub w zapaleniu płuc. Rozpoczyna się, nagle lub powoli, przeważa nieznośny ból w boku i suchy kaszel. W zapaleniu tem może wystąpić wysięk do przestrzeni między płucem a klatką piersiową, utrzymujący się czas dłuższy i dający

powód do różnych niebezpiecznych następstw i komplikacyj (t. zw. woda w płucach).

Leczenie: Okłady ciepłe, okłady z świeżego sera, utartego z serwatką na maść, suche bańki, gorczycznik, wysychające okłady, co 6 godzin. Pić herbatkę z szałwji, fiołka; w przewlekłem: z babki, bzu, podbiału, rdestu.

Oskrzeli katar ostry, zwany z łacińska bronchitis jest kataralnem zapaleniem błony, wyścielającej drogi oddechowe. U poprzednio zdrowych występuje najczęściej po katarze nosa, zwykle z powodu zaziębienia, przy nagłej zmianie temperatury; nadto w odrze, ospie, tyfusie, chorobach płuc i serca. Objawy: Dreszcze, kaszel, ból pod mostkiem, duszność i ciężkość w piersiach, kaszel, z początku suchy, potem flegmisty, ból głowy, brak apetytu, w silnem gorączka, duszność. U ludzi starszych nie powoduje większego niebezpieczeństwa, u niemowląt rychło następuje zatkanie najdrobniejszych oskrzelików i duszność.

Leczenie: Piersi smarować tłuszczem n. p. łojem kozłowym, robić okłady z ziół, pić herbatkę z podbiału i krwawnika. Jeśli duszność się powiększa, suche bańki. W męczącym kaszlu, pić herbatkę z ślazu, kwiatów maku polnego, osłodzoną lukrecją.

Dziecko dotknięte zapaleniem oskrzeli jest niespokojne, oddech ma krótki, nieregularny, skórę suchą, gorącą, nie śpi, pokaszluje, a w piersiach słychać rzężenia; niekiedy występują konwulsje.

Leczenie — jak u starszych. Pamiętać, że małe dzieci upustów krwi (pijawek) nie znoszą!

Oskrzeli katar chroniczny rozwija się z ostrego, lub powstaje samoistnie, najczęściej z powodu cią-

głego drażnienia dróg oddechowych, zepsutem powietrzem, kurzem, pyłem, dymem tytuniowym; występuje często u pijaków, w gruźlicy płuc, w chorobach serca. W długotrwałych katarach ulegają pęcherzyki płucne rozdęciu i powstaje wówczas t. zw. rozedma płuc; trwa nieraz dziesiątki lat i osoby nią dotknięte pełnią pomimo to obowiązki i żadnych większych dolegliwości, prócz kaszlu, nie odczuwają.

Leczenie: Unikać przeziębienia, które znacznie stan pogarsza. W czasie przeziębienia, kataru nosowego, pozostać w domu. U chorych otyłych, służy gimnastyka tarasowa, t. j. wchodzenie pod łagodne wyniosłości, przebywanie i ruch na świeżem powietrzu, ograniczenie płynów; nie powinni jednak nigdy doprowadzić do zmęczenia. Przy znacznem odpluwaniu flegmy, w godzinach porannych, ułożyć się, na 2 do 3 godzin, całkiem poziomo, bez poduszki, przyczem flegma własnym ciężarem posuwa się ku tchawicy i bardzo łatwo odchodzi. Odpluwanie ułatwia, wdychanie pary, z małym dodatkiem soli, olejku sosnowego, lub terpentynowego, przyczem do wrzącej wody nalewa się 10 do 20 kropli olejku i wdycha, pochyliwszy się nad naczyniem, lub przez lejek. Doskonale ułatwia odpluwanie opaska skrzyżowana na piersi, to jest chusta zmaczana w zimnej wodzie, wykręcona i założona na krzyż na piersi i z wierzchu okryta suchem. Trzeba uważać, by opaska ta nie uciskała i nie utrudniała przez to oddechu. U osób starych, osłabionych, zamiast zimnej opaski, robić okłady gorące, równie skuteczne.

Osłabienie ogólne: Pszenne, lub żytnie otręby gotować przez ¾ godziny w wodzie, wycisnąć, domieszać miodu i gotować jeszcze przez ¼ godziny

i spożywać, 2 razy dziennie, po szklance. Spalone, sproszkowane kości zażywać, 2 razy dziennie, na koniec noża, lub kredę w tejsamej ilości. Obfitujące w witaminy, surowizny.

Ospa zaczyna się zwykle silnym dreszczem i gorączką (39—40°), nieznośnym bólem w krzyżach i występującą na 4-ty dzień wysypką, pojawiającą się naprzód na głowie, potem wszędzie, nawet na błonach śluzowych ust, nosa, oczu i t. d. Wysypka ta przeobraża się w zagłębione w środku pęcherze, wypełnione cieczą, zamieniającą się po tygodniu w ropę, a w 12-tym dniu choroby zasychające. Krosty te zlewają się niekiedy, lub przybierają barwę ciemną, z powodu wybroczyn krwawych (ospa czarna), występują przytem majaczenia, senność, drgawki, a jako powikłanie, ropienie oka, ucha i t. d.

Leczenie: Pokój wietrzyć, temperatura 11—16° R., okna zasłonić czerwoną bibułą, pić dużo płynów, wodę z mlekiem, soki owocowe, herbatkę z bzu, kwiatu lipowego, osłodzoną miodem, codziennie lewatywa z letniej serwatki z solą i miodem, w wielkiem osłabieniu nieco wina. Krosty oczyszczać zmaczaną w letniej wodzie watą i zasypywać mączką ryżową, oczy zmywać ciepłem mlekiem, lub robić takież okłady. Aby bliznom zapobiec, robić zaraz z początku okłady z mieszaniny nafty i oliwy, (1 : 4), lub gliceryny i wody (1 : 2). Usta płókać odwarem ślazu, jęczmienia, lub osłodzonym miodem. Za środek zapobiegawczy, uważanem bywa szczepienie krowianki, czyli ospy krowiej, sztucznie na cielętach szczepionej. Sądzimy, że szczepienie to, przeprowadzone dotychczas w wielu krajach przymusowo, z czasem stanie się zbytecznem, ponieważ ospa wraz z podnie-

sieniem kultury, podobnie jak cholera, nie będzie groźną, a zresztą szczepienie wielu pokoleń wytworzyć musi dziedziczną odporność.

Ospa wietrzna (ospica) rozpoczyna się gorączką i plamistą wysypką, która w ciągu kilku godzin zamienia się w pęcherzyki, podobne do ospowych. Krost tych jest niewiele, tworzą się równocześnie i szybko przysychają. Przebieg jest zawsze łagodny i leczenie zbyteczne; należy jedynie dzieci strzedz przed zaziębieniem, a krosty zasypywać ryżową mączką.

Otrucia. Silne kwasy, lub ługi wywołują już w ustach oparzenia, taksamo w przełyku i żołądku. Inne trucizny nie wywołują żadnych oparzeń i działają trująco, dostawszy się do ogólnego obiegu krwi. Ciała trujące wywołują prawie zawsze wymioty i biegunkę; są to oczywiście objawy pożądane, których nie tylko nie należy tłumić, lecz przeciwnie, jeśli się nie dość wcześnie pojawiają, sztucznie, przy pomocy środków wymiotnych i przeczyszczających wywołać. Jeżeli trucizna jest wiadoma, to należy podawać choremu odpowiednią odtrutkę, t. j. ciało, które działanie trucizny niweczy. Jeśli nie wiemy, jaką chory spożył truciznę, to podajemy mu dużo wody, lub mleka z białkiem. W razie boleści — gorące okłady. W razie braku wymiotów — podrażnić podniebienie piórkiem, lub palcem, lub wypłókać żołądek. Jako domowy środek wymiotny, może służyć mała łyżeczka mąki gorczycznej, z szklanką ciepłej wody, lub ciepłe mydliny.

Ałunem zatrucie: Pić rozczyn wodny cukru, lub mydła.

Alkoholem: Objawy: zapach alkoholu z ust, śpiączka, znieczulenie, zwężenie źrenic, małe, zwolnione tętno, twarz czerwona, błyszczące oczy i utrata przytomności. — Zimne obmywania, lewatywy z czarnej kawy, zażywać słaby rozczyn amoniaku: 8 kropli na szklankę wody, po łyżce, często. W obłędzie opilczym, objawiającym się bezsennością, niepokojem, zwidywaniami, osłabieniem serca, konwulsjami: długotrwałe ciepłe kąpiele, z zimnymi polewaniami głowy.

Arszenikiem: Środek wymiotny i przeczyszczający, najlepiej olej rycynowy lub magnezja palona; ponadto podać mleko wapienne z cukrem, białko, lub „antydotum arsenici", znajdujące się gotowe w każdej aptece.

Amoniakiem: Pić dużo płynów, mleko, kleiki; jako antydotum, woda z octem, kwas cytrynowy, rozcieńczony wodą.

Aniliną: Środek wymiotny, sztuczny oddech, wdychanie par amoniaku, polewania zimną wodą, czarna kawa i środki pobudzające. Nie podawać alkoholu, mleka, ani środków przeczyszczających oleistych.

Bromem: Wynieść na świeże powietrze, wąchać amoniak, sztuczne oddychanie, ciepłe kąpiele, pić wodę z białkiem, rozczyn wodny krochmalu.

Chininą: Środek wymiotny, kawa, wino, tannina.

Fosforem: Środek wymiotny i przeczyszczający, najlepiej magnezja; potem podać starą terpentynę, po 10 kropli, co pół godziny. Nie podawać mleka, tłuszczów, ani oleju rycynowego.

Gazem oświetlającym, zobacz: Tlenek węgla.

Grzybami: Objawy: palenie w kiszkach, zawroty, mdłości, kurcze żołądkowe, częste wymioty i krwawa

biegunka. Środki wymiotne i przeczyszczające. Wymioty najłatwiej wywować drapiąc gardło piórkiem, lub palcem i pijąc dużą ilość wody, lub mleka. Wywołać przeczyszczenie, najłatwiej, dając lewatywę z wody z dodatkiem mydła, octu, lub soli.

Jodem, lub jodoformem: Pić wodę z cukrem, lub z krochmalem, mleko, środki podniecające.

Kwasem karbolowym: Pić mleko, rozczyn wodny sody, wody wapiennej, masło; podać środek wymiotny, lub przepłókać żołądek.

Kwasami, jak siarczanym, solnym, azotowym: Żołądka nie przepłókiwać, bo bardzo łatwo przedziurować. Pić wodny rozczyn sody, palonej magnezji, kredę, wodę mydlaną, mleko.

Miedzią: Mleko, woda z rozbitem białkiem, cukier, palona magnezja, przepłókanie żołądka.

Mięsem zepsutem, kiełbasą nieświeżą, rybami i serem: Środki przeczyszczające, sól glauberska lub karlsbadzka, potem tannina, herbata z czerwonem winem i środki podniecające. Olejku rycynowego ani żadnych tłuszczów podawać nie wolno.

Opium, morfiną, heroiną, dioniną, pantoponem i innymi przetworami makowca: Środek wymiotny, tannina, mocna kawa, drażnienie skóry, zimne obmywania, środki wymiotne.

Rtęcią, sublimatem, kalomelem: Woda białkowa, mleko. Wymioty wywołać drażnieniem gardła, lecz nie płókać żołądka. Lewatywy, płókanie gardła, mleko wapienne, lub z osłodzoną wodą.

Tlenkiem węgla, gazem oświetlającym, czadem: Świeże powietrze, sztuczne oddychanie, zimne polewania; wąchać amoniak, drażnienie skóry szczotkami i synapizmami, środki pobudzające.

Tytuniem: Przepłókania żołądka odwarem garbnikowym. Pić rozczyn tanniny, kawę, zimne polewania głowy i sztuczne oddychanie.

Otrzewnej zapalenie (błony brzusznej) ostre, lub chroniczne, powstaje z powodu zaziębienia, uderzenia, zranienia, lub przenosi się z innych organów brzusznych najczęściej macicy, żołądka, wątroby itd. Objawy: Nieznośne bóle, dreszcze, gorączka, zatwardzenie, wzdęcie brzucha, wymioty. Zapalenie otrzewnej chroniczne, powstaje z ostrego, lub samoistnie, u dzieci najczęściej na tle gruźlicy.

Leczenie: Djeta mleczna, kleik, soki owocowe, woda białkowa. Ciepłe okłady z odwaru ślazu, cykuty, belladonny, lub blekotu; niekiedy, zwłaszcza w wysokiej gorączce i po zranieniach, okłady zimne. W wymiotach, trzymać na języku małe kawałeczki lodu. Zioła jak w gorączce. (Zobacz: Gorączka).

Otyłość. Otyli powinni ograniczyć ilość pokarmów, zwłaszcza płynów, tłuszczów, unikać potraw korzennych, słonych, używać ruchu, jeździć konno, pracować fizycznie, kąpać się, nacierać ciało chłodną wodą, wieczerzy nie jeść. Jako środek zastępujący ruch i pracę fizyczną, należy stosować suche nacieranie całego ciała ostrą szmatką, tak, aby pobudzić tkanki do energicznej wymiany materji.

Padaczka, epilepsja, choroba św. Walentego, jest często dziedziczną, zwłaszcza u dzieci alkoholików; może powstać ponadto z powodu gwałtownych wzruszeń, namiętności, chorób mózgu, rdzenia, wątroby, nerek; błędów w jedzeniu, nadużyć płciowych, próchnienia zębów, blizn, wad oczu. Wyróżniamy 3 formy: ciężką, lekką i t. zw. zastępczą. W ciężkich objawy są następujące: atak rozpoczyna się krzykiem, chory

traci przytomność, pada, występują drgawki, oczy stają w słup, z ust toczy się piana, oddech staje się szybki, utrudniony, tętno słabe, przyspieszone, język dostaje się przytem często między zęby i ulega okaleczeniu. Po ataku popada chory w sen, z którego się budzi, nie wiedząc o tem, co zaszło. W drugiej formie łagodnej, chory nie pada i traci przytomność tylko na parę sekund. Trzecia forma jest podobna do drugiej, lecz jeszcze łagodniejszą.

Leczenie: Przedewszystkiem usunąć wszelkie nieprawidłowości w trawieniu, djeta musi być łagodna skromna, wyłącznie roślinna i nabiałowa. Obmywać całe ciało wodą, o temperaturze 24 do 26° C. Dr. Marcinkowicz w Rożnowie polecał z dobrym skutkiem żółć z zwykłego węża (Coluber austr.), którą się miesza z wódką i w całości wypija (najlepiej na wiosnę). Nadto polecamy korę z jemioły, którą się suszy, proszkuje i pije codziennie naczczo ½ małej łyżeczki z mlekiem lub napar z garści pokrajanych łodyg na litr wody; sok z świeżych korzeni piwonji, 3 razy dziennie po małej łyżeczce z cukrem; nadto kozłek, lipa, rozmaryn.

Pamięci brak może być wrodzony, lub nabyty, w wielu chorobach mózgowych, epilepsji, histerji, neurastenji. Leczenie musi uwzględnić przyczynę. Wrodzoną słabą pamięć można wzmocnić przez odpowiednie ćwiczenia pamięciowe.

Parchy na głowie. Obmywać spirytusem, w którym moczono tytuń, naparem ruty z kwiatem siarkowym, lub octem, w którym moczono kwiat siarkowy i sól (na ¼ litra octu ½ łyżki siarki i soli). Kwiatu siarkowego można tanio dostać w aptece. (Nadto zobacz: Strupy u dzieci).

Paznogcie wrośnięte należy po kąpieli, przy pomocy pilniczka, lub szkła z wierzchu zeskrobać, aby były wiotkie, potem brzeg wrośnięty podnieść i kawałeczek waty podłożyć. Zwilżyć paznogieć, kilka razy dziennie, rozczynem wodnym kwasu garbnikowego (łyżeczkę tanniny na łyżeczkę ciepłej wody).

Pęcherza moczowego choroby powstają najczęściej przez samozatrucie organizmu, kwasem moczowym, tworzenia się kamieni, piasku; ponadto z powodu przeziębienia i przemoczenia, wreszcie z powodu trypra, nieostrożnego wstrzykiwania lekarstw, długiego zatrzymywania moczu. Objawy: parcie na mocz, gorączka, osad w moczu, w przypadkach ciężkich ropa i krew.

Leczenie: Ścisła djeta, kleiki, orszada, w razie zaparcia lewatywa. Na międzykrocze gorące okłady, z siemienia, lub parowe t. j. zmaczane w gorącej wodzie i zawinięte w szmatkę. Przeciwko bolesnemu parciu, częste gorące nasiadówki z ziół, o temperaturze 30° C. W przypadkach lekkich gorąca kąpiel nożna, trwająca przez 10 minut, poczem położyć się do łóżka; w ciężkich przypadkach, okłady na pęcherz z wody, kaszy, suchego rozgrzanego piasku, lub flaszek napełnionych gorącą wodą, 3 razy dziennie, po 2 do 3 godzin. Pić herbatkę ze skrzypu; lub następującej mieszaniny: 3 łyżki mielonego kopru, trzy łyżki roztartych jagód jałowcu, 3 łyżki sproszkowanego korzenia bzu hebd., łyżkę nasienia kozieradki i łyżkę sproszkowanego aloesu; jedną małą łyżeczkę tej mieszaniny zaparzyć kwaterką wrzącej wody i pić, po kilka łyżek, często.

Pęcherza moczowego katar powstaje z powodu przeziębienia, kamieni pęcherzowych, młodego

zimnego piwa, chorób wenerycznych, uderzenia, upadku, zbyt długiego zatrzymywania moczu i zbyt energicznego leczenia chorób cewki moczowej. Objawy: Piekący ból w pęcherzu, promieniujący ku dołowi, parcie na mocz, z trudnością oddawany, bardzo często nudności, wymioty, pragnienie; mocz mętny, zawierający śluz.

Leczenie: Unikać trunków, korzeni; natomiast mleko, maślanka, kleiki. Ciepłe okłady na pęcherz, ewentualnie, ciepłe kąpiele nasiadowe, z dodatkiem słomy owsianej, lub gałązek sosnowych. Naparzania z rumianku (usiąść nad naczyniem z gorącym rumiankiem). Pić herbatkę z rdestu, świetlika, malwy; w chronicznym katarze: z świetlika, malwy, wilżyny, borówek.

Pęcherza moczowego kurcze powstają z powodu przeziębienia, wpływów nerwowych, robaków i błędów w jedzeniu; nadto towarzyszą wielu chorobom organów brzusznych i rdzenia pacierzowego. Objawy: Napady silnego kurczowego bólu w szyjce pęcherza, zatrzymanie moczu, niekiedy wymioty i omdlenie.

Leczenie: Kąpiel bardzo ciepła (32° R.), okłady ciepłe na brzuch i międzykrocze, smarowanie ciepłą oliwą, ewentualnie lewatywa. Pić herbatkę z rdestu, świetlika, malwy.

Piegi powstają najczęściej u blondynów, z powodu działania silnych promieni słonecznych. Aby piegom zapobiec, należy nosić kapelusze z rondem, zwłaszcza podszyte materją czerwoną, parasolkę i woalki czerwone. Przed kąpielą należy twarz lekko natrzeć tłuszczem, aby krople wody, tworząc na twarzy soczewki, nie powodowały większego skupienia pro-

mieni słonecznych i piegów. Podobnie działają kropelki potu.

Leczenie: Większa część preparatów aptecznych zawiera rtęć, a więc szkodzi. Najłagodniejszym środkiem aptecznym jest ozogen, czyli utleniona woda, która plamy te wybiela. Polecają kwiat tarniny, wygotowany w mleku, którym zmywa się twarz, codziennie wieczorem; równocześnie pić herbatkę z kwiatów tarniny, która oczyszcza cerę; pędzlować lekko twarz mieszaniną z dwuch części soku cytrynowego i jednej części wody różanej; nacierać kwaskami owocowymi, jak ocet, cytryna, maścią z poziomek i kwiatu siarkowego; czarną rzodkiew pokrajać, posolić i wydzielającym się sokiem nacierać piegi, rano i wieczorem; obmywać twarz mlekiem, w którem gotowano chrzan, drobno pokrajany; obmywać twarz wodnym nastojem pietruszki, lub herbatą z centurji; zmywać raz na dzień następującą mieszaniną: na litr mleka owczego, lub koziego, sok z cytryny, ¼ szklanki spirytusu, $^1/_8$ utłuczonych, gorzkich migdałów, pozostawić to w ciepłem miejscu, gdy się mleko zsiądzie, przecedzić i dodać do serwatki 10 gramów boraksu; lekko nacierać piegi na noc sokiem cytrynowym, śmietanką, lub olejkiem migdałowym, z kilku kroplami benzoesu; nacierać sokiem z porzeczek, poziomek, ogórków, lub sokiem brzozowym, przyczem dobrze jest dodać nieco kwiatu siarkowego i dobrze rozetrzeć; również dobrym środkiem jest sok z świeżych liści figowych, lub oliwa, w której moczono liście figowe.

Opalenie od słońca: obmywać kwaśnem mlekiem; 4 gorzkie utarte migdały utrzeć na miseczce glinianej, niepolewanej, z paru kroplami amoniaku i 10 gr.

ałunu, potem wlać ubitą pianę z 3 białek i na noc lekko twarz nacierać; myć mlekiem, w którem moczono ogórki, wodą z ałunem, mydłem siarkowem, nacierać sokiem cytrynowym z gliceryną.

Piersi zapalenie w czasie karmienia, powstaje wskutek zaziębienia, uderzenia, przestrachu, nagromadzenia się mleka, lub zakażenia z zewnątrz, przez rozpadliny, brodawki. Objawy: Dreszcze, gorączka, ból, obrzęk, z początku twardy, potem ropienie. Aby zapobiec, należy brodawkę często obmywać letnią wodą, lub słabą wódką i natrzeć śmietanką z białkiem, lub samem białkiem. Brodawki popękane, należy lapisować i piersi z tej strony aż do zupełnego wygojenia nie podawać. Wkońcu ciąży należy brodawki zmywać spirytusem z wodą, a jeśli są zamałe wyciągać palcami, lub bańką gumową. Gdy się już utworzy stwardnienie, okadzać parą z kwiatów koniczyny, przykładać maść rozchodnikową, przyrządzoną z soku rozchodnika i waseliny, przykładać gotowane na papkę siemię lniane. Na stwardniałe bolesne bardzo obrzęki, robić okłady z roztartej na miazgę naci pietruszki. Na obrzęki i w celu rozpędzenia pokarmu, okłady z liści czarnej olszy, pokrajanej z miętą tak, aby się spociły.

Plamy wątrobiane na twarzy powstają z powodu ogólnych zmian w organiźmie; niekiedy w ciąży. Unikać potraw ostrych, korzennych, kawy, herbaty, i trunków. Celem oczyszczenia krwi, pić herbatę z bratków, krwawnika, liści orzechowych, rumianku. Zwilżać plamy rozczynem boraksu (20 na 100), obmywać sokiem z ogórków i stosować inne środki, zalecone przeciw piegom. Plamy, występujące w ciąży, leczenia nie wymagają.

Pleśniawki są to białe plamki, występujące u dzieci na błonie śluzowej ust i języka. Pędzlować wodą słoną, rozczynem boraksu w wodzie, lub miodzie, naparem szałwji z miodem, sokiem z cytryny, pić herbatkę z borówek.

Płonica, czyli szkarlatyna, występuje epidemicznie u dzieci, nie oszczędza jednak i starszych. Jest zaraźliwą, nawet przez powietrze i osoby trzecie, nawet w okresie wyzdrowin. Rozpoczyna się nagle, gorączką, dreszczami, wymiotami, bólem głowy, utrudnionem połykaniem, wysypką. Na drugi lub trzeci dzień pojawia się wysypka, naprzód na szyji, potem na tułowiu i nogach, twarz jest zazwyczaj wolna. Po 3 do 8 dniach wysypka blednie i skóra zaczyna się łuszczyć. Płonica powoduje ciężkie komplikacje, jak zapalenie nerek, obrzęki gruczołów na szyi, ropienie ucha i t. p.

Leczenie: Codzienne ciepłe kąpiele (32° R.), przez 10 minut, z zimnym okładem na głowę i obmyciem całego ciała mydłem; po kąpieli obsuszyć dobrze, w łóżku przykryć, przyczem jeszcze raz zmienić zimny okład na głowę. W drugim tygodniu wystarczy co drugi dzień gorąca kąpiel i na noc okłady na szyję, potem same kąpiele, co drugi dzień, aż do złuszczenia się skóry. Po trzech tygodniach można pozwolić łóżko opuścić; w dniach kąpieli dopiero popołudniu. U dzieci starszych wystarcza gorące obmywanie w łóżku, z namydleniem, lub gorące okłady na całe ciało, przez godzinę, codziennie. W rodzinach gruźliczych nie stosować kąpieli gorących, bo można gruźlicę pogorszyć, ograniczyć się w tych przypadkach obmywaniami i kąpielami, o temp. 28 R. Pić herbatkę z arcydzięgla. Albo: Zaraz

z początku wdziać dziecku koszulę, zmaczaną w ciepłej, posolonej wodzie i przykryć je w łóżku ciepłym, wełnianym kocem; po godzinie zdjąć całe owinięcie i wdziać suchą ogrzaną koszulę i włożyć do łóżka. Zabieg ten można potem powtórzyć jeszcze 2 razy, jeśli wysypka okaże się niedostateczna, lecz już bez dodatku soli, aby uniknąć zbytniego rozdrażnienia skóry. Do picia podać wodę z łyżką miodu, oliwę po łyżeczce, lub zwykłą wodę. Zimne zabiegi wodolecznicze są w płonicy niebezpieczne.

Płuc zapalenie powstaje z powodu przeziębienia, lub uderzenia. Rozpoczyna się nagle, dreszczem, gorączką, bólem w zajętym boku, przyspieszonym oddechem, kaszlem. Flegma przybiera w krótkim czasie, z powodu przymieszki krwi, zabarwienie rdzawe. Bardzo często przyłącza się zapalenie opłucnej, objawiające się silnem kłóciem w boku, zwłaszcza przy kaszlu. Zapalenie płuc trwa zazwyczaj 8—10 dni, jeśli nie wystąpią groźniejsze komplikacje, lub zajęcie zapaleniem nowych części tkanki płucnej.

Leczenie: Postawić bańki suche, u krwistych cięte; przyłożyć plaster z świeżego sera, utartego z serwatką, na maść; dać pić kwaski owocowe, u słabych wino, u pijaków nawet wódkę, lub koniak. W wysokiej gorączce, robić okłady zimne, zmieniane aż do obniżenia temperatury, lub zmywania zimną wodą z octem. Na kolki gorczycznik. Pić herbatkę z świetlika lekarskiego.

Zapalenie płuc u dzieci powstaje samoistnie, najczęściej z powodu przeziębienia, lub jako komplikacja odry, płonicy, kokluszu. Rozpoczyna się gorączką,wzmożonem pragnieniem, brakiem apetytu, kaszlem suchym. Potem występuje duszność, oddech

przyspieszony, niejednokrotnie świszczący; z początku twarz czerwona, blednie, dołek i boki przy wdechu, zamiast się rozszerzać, zapadają.

Leczenie jak u starszych, jedynie z upustami krwi i pijawkami, należy być, zwłaszcza u niemowląt, bardzo ostrożnym.

Płuc zaflegmienie. Celem oczyszczenia płuc z flegmy, pić herbatkę z babki lancetowatej, krwawnika, tarniny, żywokostu lekarskiego, podbiału, anyżku, omanu wielkiego. Oczyszczają płuca i równocześnie łagodzą następujące środki: Ślaz, mech islandzki, płucnik, lukrecja; w trudnem odpluwaniu pić herbatkę z fiołków, 2 razy dziennie, po szklance. Jeśli zaflegmienie ma charakter astmy, to wielką ulgę przynoszą gorące okłady na piersi, przez 1 do 2 godzin, dziennie, z suchych lub mokrych rozgrzanych ręczników, piasku, siana, flaneli i t. p. W duszności i kaszlu pomaga wdychiwanie pary, z wrzącej herbatki miętowej.

Płuc rozedma, czyli rozdęcie płuc powstaje najczęściej z powodu chronicznego kataru oskrzeli, wskutek zwężenia dróg oddechowych i rozdymania przy oddychaniu pęcherzyków. Tosamo może spowodować koklusz, gra na instrumentach dętych, praca zapierająca oddech, np. dźwiganie ciężarów, prasowanie i t. p. Objawia się charakterystycznem rozdęciem klatki piersiowej, utrudnionym wydechaniem, kaszlem z obfitem odpluwaniem.

Leczenie zobacz: Ostrzeli katar.

Poceniu się nóg zapobiega czyste utrzymywanie tychże, od wczesnej młodości. Poty nagle zatrzymane, mogą wywrzeć zły wpływ na cały organizm, a wówczas, aby poty przywrócić, należy nogi za-

nurzyć na ½ godziny w gorące otręby pszenne, lub w ciepłej kąpieli, z gorczycą i solą. W nadmiernych potach, należy nogi moczyć w letnim naparze polnego siana, kminku, kory dębowej, skrapiać wódką, posypywać sproszkowanym kamieniem winnym. Z środków aptecznych najlepszym jest kwas garbnikowy (tannina), który wsypywany w małej ilości do obuwia i pończochy, garbuje cuchnący naskórek i nie wstrzymując potów, zapobiega gniciu; również kwas salicylowy z pudrem (3 : 100). Kwasu solicylowego i tanniny można tanio dostać w aptece. Odwar szałwji, kory dębowej do kąpieli nożnych.

Pocenie się rąk. Myć ręce kilka razy dziennie w ciepłej wodzie z 30 kroplami tynktury benzoesowej (z apteki), wcierać sproszkowany kamień winny (z apteki).

Pokarmu zanik w piersiach następuje niekiedy nagle, z powodu przeziębienia, lub błędów w jedzeniu. Ciepła kąpiel, lub parówka w łóżku, herbatka z bzu, rumianku, lipy.

Pokrzywka. Wyprysk płaski, podobny do oparzenia pokrzywą, zazwyczaj bez gorączki, niezaraźliwy, powodujący nieznośny świąd i pieczenie. Występuje w chorobach nerwowych, przewlekłych, kobiecych i u dzieci, mających delikatną skórę; nadto u pewnych osób, po zjedzeniu raków, ostryg, poziomek, jakoteż wskutek zmartwienia, zaziębienia.

Leczenie: Djeta lekka, niedrażniąca, parówka w łóżku, z następowem obmyciem wodą letnią, lewatywy. Na świąd, zmywanie skóry wodą i wcieranie soli. Na oczyszczenie krwi pić herbatkę z fiołków, bratków, anyżu, podbiału, pokrzywy; jeśli go-

rączki niema, kąpiele z sody (50—100 gramów na kąpiel).

Polipy w nosie: Przepłókiwanie nosa 2 do 3 razy dziennie, chłodnym wywarem skrzypu, wykonywane najłatwiej przez wciąganie z dłoni, do nosa. Ponadto pić herbatkę ze skrzypu, liści orzecha włoskiego i podbiału.

Polipy macicy: Codzienne całkowite obmywania, rano, poczem jeszcze na godzinę, powrócić do łóżka; codzienne półkąpiele, 5 sekund trwające; pić równocześnie, codziennie, po filiżance, skrzypu i dziurawca przez 2 do 3 miesięcy. Ponieważ polipy często powracają, trzeba więc potem przez czas dłuższy brać tygodniowo 2 półkąpiele i 2 całkowite obmycia. (Zobacz: Nowotwory).

Polucja, nocne zmazania, występujące u ludzi zdrowych, co dni 8 do 14, należy uważać za objaw normalny; częstsze osłabiają siły duchowe i fizyczne. Leczenie: Unikać wszelkich podniet, a więc mięsa, potraw ostrych, korzennych, kawy, herbaty, trunków alkoholowych, jaj, ryb, grzybów, powieści podniecających. Wieczerzę należy spożywać najpóźniej na trzy godziny przed spaniem, mocz oddać przed położeniem się i w nocy poraz wtóry, jeśli się przebudzimy. Spać na materacach twardych, lub na sienniku, na boku, nie na wznak, wieść życie ruchliwe, pracowite, uprawiać w wolnych chwilach sporty, gimnastykę. Pić herbatkę z tobołków. Zimne obmywania, krótkotrwałe kąpiele.

Porażenie i sztywność członków powstaje najczęściej z powodu udaru mózgowego, t. j. zatkania lub pęknięcia naczynka krwionośnego w mózgu, ponadto w wielu chorobach nerwowych i przewlekłym reuma-

tyźmie. (Zob. rozdziały: Mózg, Gościec, Nerwowe choroby).

Leczenie: Nacierać członki, ku górze, wełnianą chustą, obłożyć chustą, która była przez 24 godzin zagrzebana w mrowisku, stosować kąpiele siarczane, nacierać mieszaniną spirytusu kamforowego i mrówkowego, porażone członki ćwiczyć, poruszać, naparzać odwarem z ziół, elektryzować słabym prądem, okładać świeżymi pokrzywami. Środków tych nie wolno stosować w pierwszym okresie porażenia mózgowego, w którym zresztą konieczną jest porada lekarska.

Porażenie piorunem. Nacierać zimną wodą, stosować sztuczne oddychanie, jak u topielców, (patrz Utonięcie), dawać lewatywy, potem dać ciepłą kąpiel, osuszyć i okryć w łóżku ciepłą pościelą. Wykopać dół na ½ łokcia, ułożyć w nim chorego i zasypać na ¼ łokcia ziemi. Jeśli nie wraca do życia, to rozcierać i ogrzewać ciało, postawić po kilka pijawek, poza uszami, na głowę dawać zimne okłady i ratowania przez parę godzin nie zaniechać.

Porażenie słoneczne, występuje w czasie upałów, z powodu wysiłków fizycznych, spania na słońcu, z odkrytą głową, zwłaszcza po nadużyciu gorących trunków. Objawy: Skóra na głowie rozpalona, ciemno czerwona, ból głowy, nudności, wymioty i omdlenie. Leczenie jak: Uderzenia krwi do głowy.

Poronienie, lub poród przedwczesny następuje bardzo często u zarażonych kiłą; nadto z powodu uderzenia, upadku, wysiłków fizycznych, jazdy, wzruszeń, zepsutego powietrza, chorób gorączkowych, ogólnego osłabienia, sznurówek, nadużycia lekarstw, zwłaszcza przeczyszczających, jak senes,

aloes. Rozpoczyna się uczuciem ogólnego rozbicia, bólami w krzyżach i krwawieniem.

Leczenie: Bezwzględny spokój w położeniu poziomem tak, że głowa tylko nieco może być wzniesiona, letnie okłady z wody i octu na brzuch i podbrzusze, do picia zimna limonjada. W ronieniu częstem, należy przedewszystkiem usunąć przyczynę, jak kiłę, niedokrewność i t. d.

Posikiwanie się w nocy występuje najczęściej do 14 roku życia. Przyczynę stanowić mogą potrawy i napoje rozpalające, robaki, hemoroidy, kamienie pęcherzowe, osłabienie i porażenie pęcherza, choroby ośrodków nerwowych, onamia, ogólne osłabienie, niekiedy lenistwo, lub brak odpowiedniego wychowania.

Leczenie: Przedewszystkiem należy uwzględnić przyczynę. Silnego pacjenta ustawić codziennie wieczorem w wanience i oblać po plecach zimną wodą, z większego naczynia; stosować zimne kąpiele na ręce i nogi; kazać spać z nieco podniesioną miednicą, podłożyć poduszkę z siana pod biodra, lub całe łóżko nieco w nogach podnieść; nie dawać nic wieczorem i budzić parę razy w nocy; niekiedy pomaga skarcenie. Bardzo często pomaga herbatka, z mieszaniny kory dębowej, rdestu, krwawnika, dziurawca; na trzy godziny przed snem wypić szklankę.

Postrzał (bóle krzyżów) powstaje najczęściej nagle z powodu wysiłku, lub przeziębienia. Ciepłe okłady pilnie zmieniać przez kilka godzin; suche bańki; smarowanie spirytusem mrówkowym z apteki; pić herbatkę z bzu, lipy, jałowca. Nadto zobacz: Gościec.

Poty jest to objaw normalny, mający na celu wydalenie z organizmu różnych nagromadzonych trucizn, stąd i wiele chorób kończy się obfitem wydzieleniem potu. Po zaziębieniu staramy się wywołać poty, pijąc kwiat bzowy, lipowy, tosamo w gościu ostrym, jeśli uda się wywołać poty, to niejednokrotnie choroba odrazu znika. Poty nagle gwałtownie zatrzymane, mogą wywołać groźne zmiany wewnętrzne; dlatego to nie robimy okładów u chorych, którzy właśnie się pocą. Nadmierne poty n. p. w suchotach, łagodzimy, nacierając ciało wodą kolońską, winem, wodą, lub rumiankiem z octem i pijąc herbatę z szałwji.

Powieszenie. Śmierć następuje z powodu uszkodzenia rdzenia przedłużonego, a więc dość szybko. Można jednak powieszonego niejednokrotnie wyratować, ułożywszy głowę nieco wyżej, silnie nacierając ciało spirytusem, lub octem, drażnić podeszwy i dłonie szczotką, kropić twarz zimną wodą, a przedewszystkiem, w przypadkach przekrwienia mózgu i zesinienia twarzy, upuścić krwi.

Przełomowego wieku dolegliwości u kobiet, czyli t. zw. klimaks, w okresie ustawania regularności; przygnębienie, rozdrażnienie, uderzenia krwi do głowy, poty, omdlenia, nerwowe bóle głowy, bicie serca, objawy żołądkowe, nerwobóle, wypryski, plamy, czyraki i t. p.

Leczenie: Umiarkowanie w jedzeniu i piciu, djeta łagodna, o ile możności jarska. Unikać trunków podniecających, kawy, herbaty, mięsa, potraw korzennych. Codzienne wypróżnienie. Życie ruchliwe, pracowite, gimnastyka, przechadzki, ćwiczenia oddechowe. Chłodne obmywania (25° R.), nasiadówki,

2 do 3 razy w tygodniu i przestrzykiwania. Otoczenie powinno pamiętać, że przykre te objawy są chorobliwe, a nie płyną ze złej woli. Małym dolegliwościom nie należy się poddawać, wolę należy ćwiczyć i rozdrażnienie opanowywać.

Przepukliny, ruptura jest to przedostanie się części wnętrzności np. kiszki do innej jamy, w której może uwięznąć. Do najczęstszych przepuklin należą pachwinowe, w których część jelita, wraz z odpowiadającą mu krezką, przedostaje się, przez kanał nasienny, pod linję pachwinową i może opuścić się aż do worka mosznowego; ponadto dość częste są udowe, a u dzieci pępkowe. Przepuklina może w worku przepuklinowym uwięznąć, uledz obrzękowi i spowodować groźne objawy zatkania kiszek.

Leczenie: Życie higjeniczne, umiarkowane, codzienne wypróżnienie, na miejscu przepukliny pasek przepuklinowy, o ile przepuklina da się odprowadzić; jeśli jest przyrośniętą, to konieczną jest operacja.

Przepuklina u dzieci może być wrodzoną; nadto występuje bardzo często z powodu napinania brzucha i krzyku. Objawy: W okolicy pępka znajduje się kulista wyniosłość, pokryta cienką warstwą skóry, powiększająca się znacznie w czasie krzyku i parcia.

Leczenie: Ponad pępkiem sfałdować, z obu stron, skórę, tak, aby pokryła wyniosłość i w tem położeniu umocować ją plastrem lepkim. Przylepić tak, aby fałdy skóry wciskały ku wewnątrz przepuklinę. Na zewnątrz założyć wokoło brzuszka opaskę. Przepukliny pachwinowe ustępują u dzieci zazwyczaj same; dobrze jest okładać je odwarem z kory dębowej. Aby zapobiec tworzeniu się przepukliny pępkowej u dzieci

dobrze jest zakładać na brzuszek lekką opaskę, przez pierwszych kilka tygodni.

Przepuklina uwięźnięta. Objawy: Ból, zaparcie, wymioty, niemożność opróżnienia worka przepuklinowego.

Leczenie: Nogę po stronie przepukliny zgiąć, do siebie przysunąć i starać się rękami przepuklinę wprowadzić, co najłatwiej uskutecznić w ciepłej kąpieli, lub robiąc poprzednio, przez czas dłuższy, na cały brzuch, ciepłe okłady. Wziąć chorego na ramiona, aż do kolan, i powoli z pościeli miednicę i tułów chorego podnosić; w ten sposób niejednokrotnie przepuklina wejdzie do środka. Dawać lewatywy z oleju, oliwy, rumianku, lub wody z octem. Operacja.

Puchlina jest zawsze tylko zewnętrznym objawem choroby, jak kaszel jest objawem chorób dróg oddechowych, gorączka tyfusu, odry i t. p. Najczęstszą przyczyną puchliny są, choroby serca i nerek. W chorobach serca następuje zastój w obiegu krwi i przesiąkanie wodnistej cieczy do otaczających tkanek; w chorobach nerek dzieje się tosamo, lecz z innej przyczyny. Puchlina nerkowa występuje naprzód na twarzy, sercowa naprzód na nogach. Puchlina może objąć także jamy ciała, jak brzuszną, opłucnową, worek sercowy. Najczęstszą jest brzuszna, w której zbiera się w jamie brzusznej nieraz kilkadziesiąt litrów płynu; powstaje najczęściej w chorobach wątroby, przez którą przepływa krew z całej jamy brzusznej i w razie zmian chorobowych w tejże ulega zastojowi; ponadto przyczyną mogą być zmiany gruźlicze, lub nowotworowe na błonie brzusznej.

Leczenie powino przedewszystkiem uwzględnić przyczynę. Puchlinę spędzają, działając moczopędnie

herbatka z jałowca, korzenia pokrzywy, młodych liści brzozowych, pietruszki, selerów, szparagów; ocet z namoczonej cebuli morskiej (15 na 100 gr.), sok z cytryny, herbatka z korzeni perzu, okadzanie bursztynem, jałowcem i nacieranie okadzonem suknem; działając napotnie: herbatka z kwiatu lipowego, bzu, mięty; przeczyszczająco: herbatka z krwawnika, rozmarynu; na wydzielenie flegmy: herbatka z babki. Puchlina nóg schodzi w położeniu poziomem i zawinięciu tychże we flanelę; w szczególności możemy polecić zawijanie nóg w ogrzane, suche otręby pszeniczne, nawet w przypadkach, w których przyczyną puchliny są wady organiczne, wielką ulgę sprawiające. W puchlinie nerkowej jałowiec szkodzi.

Przeziębienie następuje, nie z powodu zimna, jako takiego, lecz z powodu nagłej zmiany temperatury, n. p. jeśli wyjdziemy z bardzo rozgrzanego mieszkania, lub zdejmiemy futro, przyszedłszy do mieszkania chłodnego i siądziemy nieruchomo. Bardzo często przyczyną przeziębień, zapaleń i różnych chorób chronicznych jest nadmierne ogrzewanie mieszkań, a zwłaszcza urzędów, wagonów kolejowych i t. p. Mieszkania w porze zimowej należy miernie ogrzewać i to wszystkie części jednakowo, ponieważ przejście z ogrzanej do zimniejszej powoduje niemal zawsze przeziębienie i co najmniej katar.

Leczenie: Gdy się tylko odczuje dreszcze, należy położyć się do łóżka i pobudzić poty, pijąc obficie kwiat lipowy, bzowy, lub rumianek.

Rany. Wszelkie okaleczenia należy utrzymywać w jaknajwiększej czystości, obmyć przegotowaną wodą; na palcu — zalepić kawałkiem czystego papieru, błonką z jaja, lub bibułką; większe należy

zlepić przylepcem, lub nawet zeszyć. Ból uśmierzają najlepiej okłady z zimnej wody. Najlepszym środkiem zapobiegającym ropieniu są ciepłe okłady z rumianku, lub słabego rozczynu octu. (Zobacz rozdziały: Krwotok, Opaski).

Ręce szorstkie obmywać rano i na noc białkiem z jaja, lub wcierać świeże, niesolone masło. Ręce czerwone kąpać w lecie w wodzie rzecznej, kilka razy dziennie i kłaść, po kąpieli, rękawiczki skórkowe. Na wydelikacenie rąk, umyć wieczorem ręce w zimnej wodzie i natrzeć sokiem z białych porzeczek. Dobra pomada na ręce: z olbrotu, olejku migdałowego, lewandowego i goździkowego.

Regularność nieprawidłowa. Zboczenia regularności polegają, albo na nadmiernych krwotokach, albo na nienormalnem zmniejszaniu się tychże. Nieprawidłowy brak regularności występuje w różnych ostrych i chronicznych chorobach, zwłaszcza połączonych z niedokrewnością i ogólnem osłabieniem jak blednica, gruźlica i t. p., ponadto w długotrwałej biegunce, kamieniach, otyłości, z przeziębienia, silnych wrażeń duchowych, wysiłków fizycznych i zapaleń różnych organów brzusznych. Leczenie polega na usunięciu przyczyny.

Regularność bolesna występuje najczęściej u osób nerwowych, histerycznych, ponadto w chorobach macicy i słabym rozwoju tejże.

Leczenie musi przedewszystkiem uwzględnić przyczynę. Na bóle — gorące okłady, zmieniane co kilka minut, najlepiej z ręczników, maczanych w gorącej wodzie, wyciśniętych i zawiniętych w suchą szmatkę. Kąpiele nożne, lub nasiadowe, stopniowo coraz cieplejsze, przez dolewanie gorącej wody. Na

noc okłady wilgotno-zimne, dobrze wykręcone, z wierzchu wełną okryte, na uda, lub opaska, kształtu litery T. Djeta roślinna, ruch, masaż, praca w ogródku, gimnastyka oddechowa, obmywanie całego ciała, naprzód ciepłą, potem coraz chłodniejszą wodą. Bardzo skuteczną jest gorąca kąpiel, zaraz, gdy się pojawią pierwsze dolegliwości, na 2 dni przed regularnością, o temperaturze 32° R., przez 10 minut przed spaniem. Powtarza się ją codziennie wieczorem, a chociaż krwawienie jest większe, to jednak trwa za to krócej. Niekiedy bierze się 2 do 3 kąpieli dziennie, lecz po każdej trzeba się położyć do łóżka. Równocześnie pić, 2 do 3 razy dziennie, po szklance rumianku. W przypadkach uporczywych — gorące kąpiele nasiadowe, 32° R., przez 10 do 15 minut. Między jedną a drugą regularnością, co dwa dni, chłodne nasiadówki, o temperaturze, 15° R., po 2 minuty, najlepiej rano.

Regularność nadmierna powstaje wskutek osłabienia macicy po częstych porodach, poronieniach, z powodu życia niehigjenicznego, długiego karmienia, wysiłków fizycznych, upadku, przeziębienia, wzruszeń. Towarzyszy jej ogólne osłabienie, bóle głowy, żołądka i jelit, bladość skóry i błony śluzowej, niekiedy biegunka.

Leczenie: Spokój, djeta łagodna, biodra ułożyć nieco wyżej, na brzuch robić okłady z octu, pić herbatkę z borówek, kory dębowej, krwawnika.

Regularności zatrzymanie może nastąpić z powodu przeziębienia i wielu chorób, tak ostrych, jak i chronicznych; stąd w leczeniu baczną zwrócić uwagę na niedokrewność, zmiany w płucach, organach brzusznych i t. d. i nie wywoływać krwawienia

w przypadkach, w których wskazanem jest leczenie przyczynowe.

Leczenie: W przypadkach zwykłego zatrzymania, należy brać ciepłe kąpiele nasiadowe, gorące kąpiele nożne, ciepłe okłady na brzuch. Pić herbatkę z lipy, krwawnika, goryczki i jałowca.

Robaki. W przewodzie pokarmowym, oprócz mnóstwa drobnoustrojów, znajdują się bardzo często i większe pasożyty, z gatunku robaków, najczęściej t. zw. glisty i tasiemce. Dzieci, cierpiące na robaki mają brzuszek duży, sen niespokojny i, pomimo dobry apetyt, są mizerne, oczy mają podsiniałe, nogi i ręce chude i zimne, język obłożony, ślina zbiera się im w dużej ilości, zwłaszcza naczczo w ustach, mają częste boleści, powstające i znikające nagle, nudności, wymioty, kaszel suchy i poty we śnie, swędzenie w nosie i zgrzytanie zębami, majaczenia, czasem gorączkę i konwulsje, zez, nawet ślepotę i chwilowe porażenie. Robaki mogą przenosić się do innych organów, a nagromadziwszy się w kiszkach, w wiekiej ilości, spowodować niedrożność, z objawami zatkania kiszek.

Leczenie: Aby wydalić nagromadzone w większej ilości robaki, nie wystarczą środki przeczyszczające, ponieważ robaki przesuwają się ku górze i nie płyną z prądem, a ponadto przyczepiają się do ścian, przy pomocy różnych przyrządów, kleszczy, haczyków itp. Dużo ruchu, kąpiele, unikać słodyczy, potraw mącznych; natomiast jeść jarzyny, zwłaszcza marchew, szczaw, śledzie, cebulę, czosnek, chrzan; pić mleko, które stało przez noc odsłonięte nad czosnkiem; zażyć naczczo łyżkę oliwy; dwie garści szałwji gotować w litrze mleka koziego, tak długo, aż się wygotuje

połowa i wypić, na trzy porcje, rano, w południe i wieczór, przez trzy dni; żywica z sosny, kora wierzbowa, sproszkowana, lub wywar; tatarak, kozłek, maruna sproszkowana lub sok z niej, po łyżce; sok z chrzanu, gotowany z miodem, po łyżce; marchew surowa, utarta, lub sok z niej, po łyżce; skórka pomarańczowa, liście wrotyczu, lub nasienie, sproszkowane z miodem (1 : 3), po małej łyżeczce; czosnek zalany gorącą wodą, lub lekko zagotowany w mleku, sok czosnku z cukrem; dziegieć brzozowa, po parę kropli, z wodą; sok z perzu; bobrek trójlistny; ruta, smażona w oliwie; sok babki językowej, piołun, poziomki, orzech włoski, jemioła sproszkowana; ziarna cytryny, ugotowane w mleku i osłodzone, po 12. — Nacierać brzuch czosnkiem; przyłożyć plaster z żółci i kminu, lub z soku piołunowego i żółci wołowej, na brzuch; kąpiele z piołunu i liści brzokwiniowych. Obmyć brzuch wódką i posypać mirrhą; przyłożyć plaster z soku piołunu, ziela bożego drzewka, rdestu, żółci i sadła.

Niekiedy sadowią się w kiszce odchodowej drobniutkie robaczki, zwane askarydami, powodujące nieznośne swędzenie.

Leczenie:: Lewatywy z mleka gotowanego z czosnkiem, lub kwiatem i nasieniem wrotyczu; bawełnę maczać w piołunowym soku i zakładać, jak czopki; lewatywy z osolonego mleka, czopki ze słoniny. Pić herbatkę z piołunu. Dzieciom gorączkującym nie należy podawać środków przeciw robakom, dopiero, aż gorączka minie. (Zobacz: Tasiemiec).

Ropień jest to miejscowe zapalenie w skórze i tkankach głębszych, połączone z wytwarzaniem się ropy; powstaje wskutek zanieczyszczenia ranki, roz-

padu gruczołów, kości i innych tkanek. Wyróżniamy 2 rodzaje ropni: gorące i zimne. Gorące objawiają się zaczerwienieniem, bólem, obrzękiem, niekiedy gorączką; zimne rozwijają się powoli, bez bólu, bez zaczerwienienia; powstają zwykle u osób chronicznie chorych, najczęściej na tle gruźlicy, lub skrofli. Gorące pękają, lub bywają przecinane i ustępują, bez żadnych dalszych następstw; zimne pozostawiają często długotrwałe przetoki.

Leczenie: Niekiedy mogą się ropnie rozejść, jeśli zaraz z początku zastosujemy parową kąpiel w łóżku i okłady z kwaśnej wody; zdarza się to jednak rzadko; zwykle chodzi w leczeniu o przyspieszenie pęknięcia, co osiągamy najłatwiej przez gorące okłady, n. p. z drobno potłuczonego i ugotowanego na papkę nasienia kozieradki, którą zawija się w cienką szmatkę i na chore miejsce przykłada; okłady z gotowanego na papkę siemienia. Na małe ropnie t. zw. czyraki kłaść na noc na ich szczycie kawałek wołowego łoju, wielkości korony i okryć watą; gdy pęknie, wyciska się, 2 razy dziennie i robi okłady z gorącej wody.

Ropień przetokowy t. j. wrzód, połączony z miejscem ropienia, krótszym, lub dłuższym przewodem najczęściej w ropieniu zębów, nerek, krtani, woreczka żółciowego, odbytnicy, cewki moczowe i t. p.

Leczenie musi przedewszystkiem uwzględnić przyczynę. Kąpiele z siana, skrzypu; w ropniach kiszki odchodowej, takież kąpiele, lub naparzania, na stołku, trwające 15 do 20 minut, z następową kąpielą nasiadową, o temperaturze 24° R., trwającą 15 do 20 minut. Pić herbatkę z rumianku, piołunu, krwawnika, centurji, warzęchy, poziomki, liści orze-

cha włoskiego, kory dębowej, jeżyn, fiołka trójbarwnego; silniej działają: pokrzywa zwyczajna, podbiał, skrzyp, bobrek trójlistny, kora wierzbowa, tawuła błotna, borówka czernica.

Róża powstaje najczęściej z powodu zakażenia drobnych niekiedy ranek, przyczem pewne osoby odznaczają się nadzwyczajną skłonnością (róża nawykowa). Róża zaczyna się dreszczem i gorączką (do 40 stopni). Skóra, zajęta przez różę, jest obrzękłą, ciemno-czerwoną, przy ucisku bolesną, często pęcherzami pokrytą. Róża odgranicza się ściśle od skóry zdrowej, naciekłym brzegiem, który posuwa się i obejmuje coraz większą powierzchnię skóry, a nawet może przejść na błony śluzowe ust, gardła i t. d. U noworodków powstaje najczęściej z powodu zanieczyszczenia pępka. Zmianom tym skóry towarzyszy: ból głowy, brak apetytu, nudności, niekiedy senność i majaczenie; może powstać rozległe ropienie, a nawet zapalenie mózgu.

Leczenie: W wysokiej gorączce, obmywać całe ciało chłodną wodą z octem, aż do obniżenia temperatury, ewentualnie robić odwodzące okłady na tułów i łydki. Obrzęki pędzlować białkiem kurzem, oliwą, waseliną, lub śmietanką i okryć suchą watą, lub robić okłady z alkoholu, zmieszanego pół na pół z wodą. Pić herbatkę z podbiału, bzu, centurji, wodę z sokami owocowymi. W silnym bólu głowy moczyć nogi w wodzie z gorczycą, lub przyłożyć synapizma na łydki i dać lewatywę rozwalniającą. Unikać mydeł ostrych, zawierających dużo sody, lub potasu i niszczących, chroniący przed zakażeniem, naskórek.

Rzeżączka (tryper) jest zaraźliwa, za pośrednictwem drobnoustroju, zwanego gonokokiem, znaj-

dującego się w wydzielinach tryprowych, w cewce moczowej. Zaczyna się pieczeniem w cewce moczowej, parciem i bólem, przy oddawaniu moczu i wydzielaniem, z początku małej ilości, potem coraz większej ilości śluzu. Po 1 do 2 tygodni, ustają bóle, a po 4 do 6, znika wydzielina, niekiedy jednak przewleka się ta choroba miesiące, a nawet lata. Niekiedy chory nie czuje żadnych dolegliwości, a pomimo to w moczu znajdują się gonokoki, które może wykryć specjalne badanie pod mikroskopem.

Leczenie: Rzeżączkę lekceważy się często i zadowala wyleczeniem połowicznym, pomimo to, że choroba ta powoduje, zwłaszcza u kobiet, ciężkie schorzenia. W pierwszym okresie należy unikać wysiłków fizycznych, djeta łagodna, o ile możności bezmięsna, unikać kawy, herbaty, potraw ostrych' korzennych, trunków alkoholowych, płynów niewiele. W okresie ostrym, przeciwko bólom kąpiele letnie, nasiadowe, lub samego członka, o temperaturze 37° C. Równocześnie pić herbatkę z siemienia lnianego, lub olej lniany 3 razy dziennie po łyżce. Lekarz!

Serca choroby polegają najczęściej na wadach organicznych, jak zgrubienie i niedomykalność zastawek, zwyrodnienie samego mięśnia sercowego, lub na zmianach nerwowych. Powstają z powodu wielu chorób ostrych i chronicznych, reumatyzmu, płonicy, chorób wycieńczających, niedokrewności, wysiłków fizycznych, wpływów psychicznych, zatrucia kawą, tytuniem, alkoholem. Objawiają się biciem serca, bólem, dusznością, sinością skóry, obrzękiem organów brzusznych, krwawieniami z płuc, wreszcie ogólną puchliną.

Leczenie: Unikać wysiłków fizycznych i psychicznych, alkoholu, tytuniu, kawy, potraw wzdymających i wielkiej ilości płynów. W sprawach ostrych, zapalnych serca i worka sercowego, okłady zimne, w chronicznych masaż, zwłaszcza brzucha, celem ułatwienia krążenia krwi. Celem oczyszczenia krwi, pić herbatkę z krwawnika, podbiału; celem pobudzenia wymiany materji: z babki, szałwii; celem powiększenia ilości moczu: z jałowca.

Serca bicie nerwowe powstaje najczęściej z powodu wpływów psychicznych, wysiłków umysłowych, zatrucia alkoholem, tytuniem, kawą, zepsutem powietrzem, niedokrewności, blednicy. Napady trwają ¼ do ½ godziny i kończą się bardzo często potami i oddaniem moczu.

Leczenie powinno przedewszystkiem usunąć przyczynę. Świeże powietrze, łagodne kąpiele, nacierania, umiarkowanie w jedzeniu i piciu. W czasie napadu chorego rozebrać, na serce robić zimne okłady, nacierać łydki i podeszwy, aż do rozgrzania, ewentualnie w zatwardzeniu lewatywa. Wypić szklankę wody, lub łyżeczkę soku cytrynowego. W przypadkach cięższych, przyłożyć na okolicę serca gorczycznik, a nogi wykąpać w ciepłej wodzie. Pić herbatkę z kozłka lek., rozmarynu, krwawnika.

Skóra sucha, łuszcząca się, łatwo pękająca: Zwilżyć twarz, ręce, szyję na noc świeżą śmietanką i w kilka minut potem lekko zetrzeć miękką chustką; zamiast mydła używać kromki pszennego chleba, namoczonego w wodzie deszczowej, lub odwaru z otrąb pszennych; myć się w wodzie, dobrze wygotowanej z mączką ryżową; zwilżać skórę mlekiem migdałowem, z kilku kroplami tinktury benzoesowej;

myć się w miękkiej wodzie, z kilku kroplami wody kolońskiej, lub z małą ilością boraksu, lub sody; nacierać od czasu do czasu skórę wódką; nacierać odwarem z nasion pokrzywy.

Skóry pękanie na rękach, z powodu zmian temperatury i wilgoci: Okłady z naparzonych kwiatów siana, pozostawione przez pół godziny, z następowem zanurzeniem rąk w zimnej wodzie, na 3 minuty. Po każdem obmyciu rąk dobrze je obsuszyć i trzymać, przez 10 minut, przed ogniem, piecem gorącym, lub blisko cylindra zapalonej lampy, tak blisko, jak tylko można wytrzymać. Nadto nacierać ręce na noc olejem lnianym, lub gliceryną.

Skrofle (zołzy). Powszechnie wyróżniają dwie formy skrofli: Jedna odznacza się konstytucją, szczupłą, skórą delikatną, rumieńcem i temperamentem żywym, druga otyłością, twarzą obrzękłą, bladą, grubym, obrzękłym nosem, obrzękłą górną wargą i tępym wyrazem twarzy. Najczęstsze objawy są następujące: Obrzęk gruczołów, najczęściej na szyji, które często ulegają zropieniu i tworzą głębokie owrzodzenia, wypryski skórne, najczęściej na twarzy, uszach, brzegach nosa, katar nosa przewlekły, schorzenie oczu, uszu z wypływem, próchnienie kości.

Leczenie musi uwzględnić cały organizm: Kąpiele słoneczne, ćwiczenia fizyczne, gimnastyka oddechowa, kąpiele z dodatkiem soli morskiej, rabczańskiej, rymanowskiej, iwonickiej, których daje się zwykle 1 kilo na każde 100 litrów wody, dwa razy w tygodniu. Jarzyny, owoce, mleko, świeże powietrze, ciepłe kąpiele z liści orzechowych, bratków. Na wewnątrz tran, herbatkę z liści orzechowych, z jagód kaliny, kawa żołędziowa, sól, 2 razy dziennie szczyptę z wo-

dą, lub na sucho. W guzy wcierać szare mydło, lub mieszaninę mydła, soli i kamfory; robić ciepłe okłady z ziół, otrąb i soli; okłady ciepłe z lnianego siemienia, gliny, soli. Gruczoły zserowaciałe, duże, najlepiej usunąć operacyjnie, nie zaniedbując równocześnie leczenia ogólnego. Na wypryski, okłady wilgotne i świeże powietrze. Zmiany w nosie i oczach ustępują również pod wpływem środków ogólnych, ponadto obmywać je i naparzać herbatką z włoskiego kopru. W cieczeniu z ucha wilgotne, ciepłe okłady na całą połowę głowy, naparzania, ostrożne przestrzykiwania letnią herbatką z rumianku, lub skrzypu. W próchnieniu kości kąpiele słoneczne, ciepłe kąpiele, naparzania, okłady z gliny, siemienia.

Śmierć pozorna, z powodu utonięcia, uduszenia, porażenia piorunem, utraty krwi i chorób, połączonych z utratą przytomności.

Leczenie: Jeśli ciało zimne, to należy rozgrzać, jużto w ciepłej kąpieli, jużto w ogrzanej pościeli, lub w braku tego, ułożyć w pobliżu ogniska i pokryć rozgrzanym popiołem, lub piaskiem. Ciało nacierać ostremi szmatami, dać wąchać ocet, amoniak, uderzać w podeszwy i dłonie, lub drażnić je szczotką, dawać lewatywy z octu i wody. (Zobacz rozdziały: Utonięcie, Uduszenie, Powieszenie, Porażenie, Krwotoki, Zmarznięcie).

Stawu kontuzje (uderzenie, naciągnięcie i t. p.). W przypadkach lekkich zaraz z początku masaż (smarowanie). W 4 lub 6 godzin po kontuzji stosowne są już tylko zimne okłady, lub u osób, nie znoszących zimna ciepłe, wilgotne. W ciężkich przypadkach należy staw ustalić, przy pomocy odpowiedniego opatrunku z szyną. Nacieranie spirytusem

kamforowym, lub nastojem arniki (tinctura arnicae), rozcieńczonym z wodą.

Stawu zwichnięcie, z powodu uderzenie, skręcenia, upadku, nieodpowiedniego stąpnięcia. Objawy: skrzywienie kończyny, wydłużenie, lub skrócenie tejże, uniemożliwienie ruchu. Nieraz trudno rozpoznać, czy jest zwichnięcie, czy złamanie. Leczenie polega na odprowadzeniu, ustaleniu i masażu stawu.

Stawu zesztywnienie może nastąpić z powodu zmian w kościach, mięśniach, a nawet skórze. Niekiedy przez odpowiednie zabiegi operacyjne, mięsienie i t. p. środki udaje się przywrócić normalne ruchy w stawie.

Stawu świeże zapalenie: Okłady z twarogu, lub gliny z octem; na przewlekłe, ciepłe okłady z siana, z następowem polaniem zimnem.

Stopa płaska jest odziedziczoną, lub nabytą, najczęściej z powodu krzywicy, skrofli, blednicy, ogólnego osłabienia, niedokrewności. Usposabiają do tej zmiany pewne zawody, połączone z pracą w postawie stojącej, jak kupców, policjantów, dentystów, wreszcie otyłość. Objawia się osłabieniem w kończynach dolnych bólami w kolanach i łydkach. Leczenie musi uwzględnić przedewszystkiem przyczynę. Codzienne nożne kąpiele, masaż, odpowiednie podkłady do obuwia, sporządzone według odlewu gipsowego.

Strupy u dzieci na głowie i twarzy powstają najczęściej z powodu zaniedbania i braku czystości; ponadto u dzieci skrofulicznych. Sączy się z nich kleisty, na powietrzu zasychający, wyciek, tworzący strupy i powodujący swędzenie; równocześnie obrzękają na szyji gruczoły.

Leczenie: Wiele matek błędnie sądzi, że dziecku nie należy zmywać główki, co najczęściej powoduje owe wypryski. Główkę należy mydłem zmywać, a o ile potworzą się twarde strupki, należy je tłuszczem, najlepiej oliwą zmiękczyć. U skrofulicznych, niedokrewnych, należy równocześnie leczyć chorobę przyczynową; (zobacz rozdziały: Skrofle, Niedokrewność). Nie dawać dzieciom potraw i napojów ostrych: kawy, herbaty, rosołów; robić okłady z mąki ziemniaczanej, ryżu, siemienia, ślazu, otrąb, lub pędzlować oliwą, masłem, tranem. Na wewnątrz podać herbatkę krew czyszczącą, zwłaszcza z bratków, po których strupki najczęściej w krótkim czasie schodzą. Aby zapobiedz zdrapywaniu, kłaść dzieciom rękawiczki, zwłaszcza na noc, obcinać paznogcie i często myć ręce. W uporczywych przypadkach maść z mąki ryżowej, siarki (6:2) z dodatkiem octu.

Strup słodki jest to choroba skórna, występująca najczęściej u dzieci, w pierwszym roku życia; na czaszce, czole, policzkach, niekiedy na kończynach tworzą się naprzód pęcherzyki, które zasychając tworzą strupy. Strupy te powodują nieznośny świąd i drapanie, co znowu chorobę pogarsza.

Leczenie: Karmiąca powina unikać potraw ostrych, korzennych. Strupy należy rozmiękczyć, napuszczając je migdałowym olejkiem lub innym tłuszczem, lub robiąc wilgotne letnie okłady, z wody. Gdy strupki odpadną, należy napuszczać te miejsca śmietanką, lub niesolonem masłem, lub gliceryną rozcieńczoną wodą, lub waseliną. Ostre wypryski skórne należy pudrować mączką ryżową, ziemniaczaną, lub talkiem. Karmiąca powinna pić polne bratki; (zobacz: Fiołek trójkolorowy).

Świerzb polega na osiedleniu się w skórze drobnych pajączków. Naprzód pojawiają się między palcami rąk drobne punkciki, które szybko się mnożą i obejmują w krótkim czasie całe ciało. Z powodu podrażnienia skóry i ciągłego drapania, tworzy się wkrótce wyprysk. Świerzb jest zaraźliwy i może się przez samo dotknięcie udzielić osobie drugiej.

Leczenie: Naprzód wcierać w całe ciało przez pół godziny szare mydło, potem zmydlać, przez ½ godziny w ciepłej kąpieli, wreszcie wetrzeć maść, złożoną z 25 części siarki i 75 tłuszczu np. waseliny, i w parę godzin potem, kąpiel oczyszczająca; kąpiele z kory dębowej, lub gałązek sosnowych; wcierać balsam peruwiański (z apteki 15—20 gramów) przez 2 wieczory, po jednorazowej ciepłej kąpieli; wcierać płynny styraks (z apteki) zmieszany z oliwą (30 na 60); wysmarować ciało mieszaniną nafty z oliwą, lub mydłem roztartym z wodą i kwiatem siarkowym. Po kąpieli oczyszczającej należy zmienić pościel i bieliznę.

Świąd skóry występuje w chorobach przemiany materji, nerek, wątroby, organów płciowych; nadto z powodu zmian starczych w skórze, wpływów nerwowych; wreszcie z braku czystości, robactwa i t. d.

Leczenie: Unikać potraw tłustych, korzennych i alkoholu. Brać ciepłe kąpiele i myć się mydłem smołowcowem i siarkowem, nacierać ciało wodą i małą ilością soli, cytryną, spirytusem, wódką francuską, lub słabą wodą karbolową. Zioła krew czyszczące: Pokrzywa, liście orzecha, fiołki, anyż, krwawnik, podbiał.

Świąd w kiszce odchodowej. Siedzieć nad naparem rumianku, lub obmywać takimże naparem.

Świąd części płciowych występuje najczęściej w ciąży. Codziennie kąpiel nasiadowa (28° R.) z następowem namydleniem mydłem karbolowem i okryciem przepaską.

Szanker miękki, tak zwany w przeciwstawieniu do wrzodu, czyli szankra twardego (kiłowego). Powstaje wskutek zarażenia się i ustępuje w 3 lub 4 tygodnie, bez żadnych głębszych zmian, niekiedy tylko gruczoły pachwinowe ulegają obrzękowi i zropieniu (t. zw. bubony).

Leczenie: Djeta łagodna, skromna, z początku zupełny spokój, aby uniknąć obrzęku gruczołów, unikać wszelkich wysiłków fizycznych, a nawet pozostać w domu. Nasamprzód kłaść kawałeczki waty zmaczane w dobrej oliwie i kąpać członek, parę razy dziennie. Wszelkie ostre środki więcej przynoszą szkody, niż korzyści. W bubonach rzadko można się obyć bez nacięcia.

Tasiemiec (soliter) jest to długi, dochodzący do kilku metrów, robak, podobny do taśmy, utworzonej z małych kawałków barwy szaro-białej. Z przodu posiada główkę, wielkości główki szpilki, opatrzoną wieńcem haczyków i czterema ssawkami. Żywi się w ten sposób, że wchłania pokarm, w którym jest zanurzony całą powierzchnią ciała. Rozmnaża się z jajek, które wydalone z kałem, pożarte przez świnie, rozmnażają się dalej w jej ciele, jako t. zw. wągier, lub bąblowiec, w postaci pęcherzyków wielkości grochu. Jeśli człowiek spożyje wieprzowinę, zarażoną wągrami, niedobrze ugotowaną, lub uwędzoną, to wówczas owe pęcherze, czyli wągry rozpuszczają się w soku żołądkowym, a młody zawarty w nich tasiemiec przyczepia się haczykami i ssawkami do

ścian jelita i szybko rośnie w ten sposób, że mu wyrastają z tyłu coraz to nowe człony. Inny gatunek tasiemca, t. zw. bezbronny, niemający haczyków, a jedynie ssawki, przenosi się do człowieka z zarażonem mięsem bydlęcem (wołowem).

Leczenie: Ekstrakt z korzenia paproci zwanej nerecznica samcza, kora drzewa granatu, kwiaty koso. Ponieważ wszystkie te środki są silnymi truciznami na nerwy i przepisane nieodpowiednio, nawet śmiertelne zatrucie spowodować mogą, należy więc przepisanie odpowiedniej dawki pozostawić lekarzowi. Celem dokładnego rozpoznania gatunku robaka, koniecznem jest przed udaniem się do lekarza, zażyć nieco slniejszy środek przeczyszczający tak, aby odeszły chociaż kawałki tasiemca, które należy zachować w buteleczce, wypełnionej wodą i okazać lekarzowi. Środki używane na tasiemca i inne robaki muszą być koniecznie świeże, ponieważ starsze zleżałe nie działają.

D o m o w y środek przeciw tasiemcowi: Ćwierć funta ziarn dyni, czyli bani obłuskać, przyrumienić, drobno posiekać i utrzeć z $^1/_8$ f. miałkiego cukru. Lekarstwo to należy wyżyć łyżeczkami, w ciągu dwuch godzin, po całodziennym poście, w czasie którego należy spożyć jedynie śledzia. Jeśli do rana nie odejdzie, należy zażyć 2 łyżki olejku rycynowego. Inny sposób: Rano naczczo wypić filiżankę soku z czerwonych borówek (brzusznic) zmieszanego z roztartymi ziarnami dyni. W trzy godziny potem wziąć lewatywę, o temperaturze 20° R.; albo czterdzieści gramów suchych ziarn dyni obrać, ze stu gramami słodkiego mleka rozetrzeć i wypić, a w 12 godzin

potem zażyć olejku rycynowego. Jeść marchew, cebulę, czosnek, chrzan, pić kwaski.

Trądzik na twarzy (acne), czyli krosty różnej wielkości, powstają z powodu zaczopowania gruczołów łojowych.

Leczenie: Unikać potraw drażniących, korzennych, trunków, dbać o dobre trawienie, pić herbatkę z bratków, twarz zmywać mydełkiem siarkowem, lub resorcynowem (z apteki).

Tyfus. Rozróżniamy trzy rodzaje tyfusu: Brzuszny, wysypkowy i powrotny. Objawy: Początek powolny, lub nagły, dreszcze, wysoka gorączka, skóra sucha, bóle głowy i członków, zawroty, niepokój, potem senność, majaczenie, język obłożony, wargi suche, popękane, brzuch wzdęty, najczęściej biegunka, plamy, zwłaszcza na podbrzuszu, kaszel, krwotoki z nosa, jelit, mocz skąpy, mętny, ciemny. Tyfus brzuszny jest zaraźliwy głównie przez odchody, plamisty, nawet przez powietrze; stąd odchody należy zalewać wapnem i zakopywać w jednym dołku.

Leczenie: Częste przewietrzanie mieszkania, pościel czysta, równa, miejsca narażone na odleżenie smarować wódką i wazeliną. Djeta płynna, aż do ustąpienia gorączki: mleko, maślanka, kleiki, ryż, jajka ubite; po 12 dniach, a nieraz dopiero po pięciu tygodniach można dodać roztarte ziemniaki, potrawkę z gołębia, unikając ciągle potraw ostrych, korzennych. Za napój świeża woda. W razie braku stolca, przez 48 godzin, dać niezbyt wielką letnią lewatywę. W gorączce, dochodzącej do 39° C. obmywać chłodną wodą, a nawet kąpać, 2 razy dziennie w wodzie, przez dolewanie zimnej stopniowo ochładzanej; kładzie się chorego do wody, o ciepłocie

27° R.; kąpiel ma trwać 10 do 15 minut. Nie wolno kąpać bardzo osłabionych, ponadto w krwotokach jelitowych i zapaleniu otrzewnej. Niekiedy lepsze są długotrwałe kąpiele letnie, o temperaturze 25 do 27° R., trwające 1 do 2 godzin. W kąpieli robi się zimne okłady na głowę. Gdy już gorączka opada, wystarczą obmywania. Odchody chorego należy wapnem, lub wodą karbolową odkazić, osoby zajęte przy chorym powinny zachować jaknajwiększą czystość. Chorych na tyfus należy ciągle pilnować, ponieważ często uciekają, wyskakują oknem, a nawet popełniają zamachy samobójcze. W czasie ozdrowin należy być bardzo ostrożnym, aby przez nieodpowiednią djetę, lub przedwczesne wstanie nie wywołać ciężkich komplikacyj, lub nawrotów.

Ucha zapalenie, cierpienie bardzo bolesne, powstające najczęściej z przeziębienia; nadto w odrze, płonicy, katarze, zapaleniu migdałów i z powodu dostania się do ucha ciał obcych. Objawy: Zaczerwienienie, obrzęk, zatykający przewód, silne bóle; niekiedy zapalenie przechodzi aż do mózgu, a wówczas pojawiają się drgawki i majaczenia.

Leczenie: Przestrzykiwać ucho letnim naparem rumianku, lub skrzypu; okłady ciepłe z siemienia; nogi moczyć w ciepłej wodzie. Jeśli z przeziębienia, to trzymać ucho, kilka razy dziennie, nad parą z wody, lub rumianku, potem włożyć kawałeczek kamfory, owiniętej watą. Wkraplać olejek migdałowy. Pić herbatkę ślazika, mięty, kory dębowej, bukwicy. Naparzać ucho nad naparem z rumianku i skrzypu.

Uderzenie (kontuzja) wywołuje najczęściej obrzęk miejscowy, zwany guzem i zmianę zabarwienia

skóry, t. zw. siniec, pochodzący z wylania się krwi z drobnych, podskórnych naczyń krwionośnych, które to zmiany ustępują bez leczenia. Nie zawsze jednak uderzenie, lub upadnięcie kończy się tak szczęśliwie. Pominąwszy złamanie kości, mogą ulec ważne organy wewnętrzne wstrząśnieniu, lub nawet uszkodzeniu. Mózg ulega wstrząśnieniu nietylko z powodu upadku na głowę, lecz także na wyprostowane kończyny dolne, lub siedzenie. Objawy wstrząśnienia mózgu są następujące: Wymioty, utrata przytomności, bladość, tętno słabe, zwiotczenie mięśni. Wstrząśnienie mózgu może przejść w krótkim czasie szczęśliwie, lub mogą niekiedy wywiązać się zmiany poważniejsze, a nawet zapalenie, z całym szeregiem groźnych następstw. Przy uderzeniu, lub upadku na klatkę piersiową mogą ulec wstrząśnieniu, lub uszkodzeniu, ważne zawarte w niej organy; najczęstszym objawem jest krwioplucie, pochodzące z uszkodzonych drobnych naczyń krwionośnych, w płucach. Wreszcie wstrząśnienie, lub uszkodzenie ważnych organów brzusznych wywołuje objawy bardzo podobne do objawów, występujących po wstrząśnieniu mózgu.

Uderzenie krwi do głowy, kongestja, udar mózgowy, apopleksja i porażenie. Wszystkie te choroby powstają z powodu przekrwienia, lub wybroczyny krwawej w mózgu, u osób starszych, otyłych, nadużywających trunków, lub pracujących na upale, z pochyloną głową, n. p. żniwiarzy. Udar powstaje nagle, lub poprzedza ból głowy, odurzenie, senność i t. d. Rozróżniamy 3 rodzaje udaru: Lekki, objawiający się odurzeniem i osłabieniem i niekiedy częściową utratą przytomności; cięższy, z zupełną utratą

przytomności, znieczuleniem i porażeniem połowy ciała i piorunujący.

Leczenie: Chorego porozpinać, ułożyć głowę wzniesioną nieco wyżej, zmieniać zimne okłady na głowę, a ciepłe na nogi, gorczyczniki na łydki, lewatywy z wody z solą, lub octem, ewentualnie upust krwi, lub pijawki poza uszami.

Uduszenie dziecka przytrafia się niekiedy we śnie tym, którzy zasypiają razem z niemowlętami.

Leczenie: Ciepła kąpiel, potem rozcierać ciało flanelą, winem grzanem, zawinąć w ogrzaną pościel, pobudzać kichanie, dać lewatywę z odwaru paru liści tytuniu.

Uduszenie gazem, wytwarzającym się w piwnicach, studniach, grobach, kopalniach, nadto wskutek gnicia roślin, lub ciał zwierzęcych, lub wydostania się gazu, używanego w miastach do oświetlenia. Do takich miejscowości należy wchodzić z światłem na długim kiju: zgaśnie ono zaraz, jeśli są gazy; lub przewietrzyć, wystrzelić, zapalić nieco prochu. Leczenie jak: Zaczadzenie.

Ukąszenie owadu (osy, pszczoły). Żądło wyjąć i rankę wycisnąć, robić okłady z octu, cytryny, z zimnej gliny, lub mleka, wcierać sok z cebuli, lub oliwę, natrzeć rankę amoniakiem, smarować cały członek ciepłą oliwą.

Ukąszenie węża. Podwiązać członek powyżej i zwalniać po dłuższym czasie powoli. Ranę wycisnąć, wyssać najlepiej szklaną bańką; biec aż do zmęczenia; wziąć parówkę, która stanowi jeden z najdzielniejszych środków, tak w ukąszeniu węża, jak i psa wściekłego.

Utonięcie. Ciało topielca wytrzeć suchą bielizną, położyć na brzuchu, a pod piersi podłożyć wałek i silnie nacisnąć klatkę piersiową pomiędzy łopatkami; następnie powoli odwracać na boki, naprzemian na lewy i prawy, prawie aż do położenia na plecach, a potem powracać do pierwotnego położenia i czynność tę powtórzyć 15 razy na minutę. Drugi sposób: Podnosić ramiona topielca do góry tak, aby dotykały głowy, potem ramiona obniżyć i przycisnąć do klatki piersiowej tak, aby powietrze, które do płuc w czasie podniesienia ramion weszło, wypchnąć i czynność tę powtórzyć, 15 razy na minutę. Trzeci sposób: Wyciągnąć język chorego, ująwszy suchą szmatką i poruszać nim naprzód i ku tyłowi; pobudzimy w ten sposób oddychanie. Nadto rozcierać ciało ku sercu, ogrzewać, okryć ciepłą odzieżą, gorącym piaskiem, lub popiołem, a gdy się ocuci, dać nieco ciepłej wody, a jeśli się przekonamy, że może połykać, podać nieco wina, lub kawy.

Ustnej jamy katar powstaje z powodu podrażnienia tejże tytuniem, alkoholem, gorącymi potrawami; ponadto w wielu chorobach chronicznych. Objawy: Zaczerwienienie błony śluzowej, ust i języka, wydzielanie śluzu, w nadmiernej ilości, pieczenie.

Leczenie: Wystarczy płókanie letnią wodą, a przedewszystkiem usunięcie przyczyny. W owrzodzeniach płókać wodą utlenioną, której można tanio dostać w aptece.

Wągry na twarzy, guzki i ropiejące krosty, należy leczyć łagodnymi środkami przeczyszczającymi, a zwłaszcza lewatywami, które regulując trawienie, oczyszczają krew i zapobiegają kongestjom do głowy. Zmywać twarz wodą deszczową, w której moczono

kwiat siarkowy (25 gramów na litr); wodą różaną, pomarańczową, lub naparem bzu, zmieszanym pół na pół z rumem, lub spirytusem; lekko nacierać mieszaniną spirytusu, gliceryny i kwiatu siarkowego; niekiedy pomaga nacieranie twarzy ostrą, mokrą szmatką; wyciskać wągry, przy pomocy kluczyka od zegarka. Na wągry krem ogórkowy: 2 funty świeżego niesolonego smalcu, 5 funtów ogórków i tyleż melonu, 4 renety, kraje się drobno i gotuje do 10 godzin, w litrze surowego mleka, przeciera przez sitko i stawia w chłodnem miejscu, żeby zastygł; potem zlewa się część płynną i przepłókuje w kilku wodach; wreszcie przetapia jeszcze kilkakrotnie i zlewa do słoików. (Zobacz: Skóry kosmetyka).

Wątrobowe kamienie. Choroba ta polega na tem, że w wątrobie tworzą się większe, lub mniejsze kamienie, które przechodząc przez kanaliki żółciowe, wywołują bóle, zwane kolką wątrobową. Są nieraz tak drobne, jak piasek; niekiedy dochodzą do wielkości kurzego jaja; duże tamują odpływ żółci i powodują żółtaczkę. Do choroby tej usposabiają: Siedzące życie, tłuste mięsne potrawy, trunki, zmartwienia, a w szczególności ściskanie się sznurówkami. Skłonni do tej choroby powinni unikać ciężkich tłuszczów, alkoholu, potraw wzdymających, powinni dbać o codzienne wypróżnienie, przez dobór odpowiedniej djety, głównie roślinnej; powinni wieść życie czynne, uprawiać gimnastykę, kobiety powinny odrzucić gorsety, które bardzo często powodują choroby wątrobowe.

Leczenie: W ataku kąpiel ciepła, okłady gorące, smarowanie ciepłą oliwą, lewatywy, kilka kropli

eteru na cukrze. Potem pić wodę karlsbadzką, oliwę zaprawioną kilku kroplami olejku miętowego, lub jeśli sprawia obrzydzenie, dawać lewatywy z dwuch kwaterek oliwy, 3 razy na tydzień. Pić herbatkę z kozłka, jałowca, piołunu, szałwji.

Wątroby zapalenie bywa ostre lub chroniczne. Ostre rozpoczyna się dreszczami, gorączką, kłuciem i bólem w boku prawym, niejednokrotnie promieniującym aż do łopatki, powiększającym się przy ucisku, ruchach, kaszlu; język jest obłożony, skóra i błony śluzowe bardzo często żółto zabarwione. Chroniczne, występuje w różnej postaci. Najczęściej objawia się ciężarem i uczuciem pełności w podżebrzu prawem, bólem promieniującym aż do łopatki, żółtaczką; nadto, występuje często suchy kaszel, brak apetytu, ogólne osłabienie, gorączka, wymioty. Zapalenie wątroby może powstać wskutek uderzenia, niewstrzemięźliwości w jedzeniu i piciu, zwłaszcza nadużywania trunków, potraw ostrych, silnych wrażeń, zmartwień, upałów, zatamowania krwi w żyłach, nadto może przejść zapalenie na wątrobę z innych organów, zwłaszcza otrzewnej i kiszek.

Leczenie: Umiarkowanie w jedzeniu i piciu, życie higjeniczne, regularne trawienie. Unikać alkoholu, potraw ostrych, korzennych; łagodne środki przeczyszczające zwłaszcza sól karlsbadzka, ewentualnie lewatywy. Pić herbatkę z rdestu, szałwji, dziurawca, krwawnika, tysiącznika centurji, rozmarynu, goryczki. Bardzo skutkują pomidory.

Wiatry pochodzą z złego trawienia, chorób żołądka, kiszek, potraw wzdymających, jak groch, świeży chleb, piwo, nadużycie kawy, mięsa (patrz

odpowiednie ustępy). Żołądek i kiszki bywają wzdęte, występuje kruczenie i bóle w kiszkach.

Leczenie: Przedewszystkiem należy w leczeniu uwzględnić przyczynę. Unikać potraw wzdymających, mącznych, grochu, wędlin i t. d., dbać o regularne wypróżnienie (zobacz: Zatwardzenie). Brzuch smarować ciepłą oliwą, dać okład z ziół aromatycznych, pić herbatkę z kozłka, mięty, anyżu, centurji, rumianku, krwawnika, zażywać proszek, utarty z anyżu i cukru; zażyć na koniec noża sproszkowanego węgla lipowego.

Wiatry i kolki u dzieci najczęściej powstają z powodu nieodpowiedniego, lub zbyt obfitego pożywienia i fermentacji pokarmu w kiszkach. *Leczenie* polega przedewszystkiem na usunięciu przyczyny. Zresztą, lewatywki z rumianku, brzuszek smarować ciepłą oliwą, robić ciepłe okłady z mięty, nie dać mleka, tylko kleiki.

Wilk jest to ciężka i uporczywa choroba skórna. Występuje naprzód w postaci małych, żółto-brunatnych guziczków, które zlewają się potem w duże, błyszczące, gładkie, wyrastające ponad zdrową skórę nacieki. Nacieki te mogą się rozejść, lub rozpaść, i utworzyć owrzodzenia. Rozwija się najczęściej na skrzydłach nosa, rzadziej na czole, uszach, wardze górnej, szyji, tułowiu. Wilk mało wpływa na ogólne zdrowie, dotknięci nim mogą dożyć późnego wieku.

Leczenie: Najskuteczniejszym środkiem jest światło, przez odpowiednio zabarwione szkła przepuszczone. Także zwykłe promienie słoneczne wpływają bardzo dodatnio. Wystawia się w tym celu owrzodzenia ostrożnie i stopniowo na coraz dłuższe działanie bezpośrednich promieni słonecznych. Pić her-

batkę, naprzód z kory dębowej, potem z mieszaniny piołunu i drzewianki, potem z szałwji, rozmarynu i jagód jałowcowych, potem ze skrzypu i podbiału, potem pierwsze i t. d. Miejsce dotknięte wilkiem zmywać, kilka razy dziennie, herbatką, z piołunu, skrzypu i drzewianki; od czasu do czasu posypywać sproszkowaną gliną, lub okładać maścią z gliny, piołunu i drzewianki.

Włosów kosmetyka. Włosy należy utrzymywać czysto, skórę głowy zmywać mydlinami i napuszczać spirytusem, z paru kroplami olejku rozmarynowego; zmywać rumem. Pojedyńcze włosy rosnące np. w kątach ust, na brodawkach i t. d. należy wyciągnąć małymi szczypczykami. Włosy tego rodzaju usuwają obecnie prądem elektrycznym.

Włosów wypadanie. Zmywać głowę, naprzód mydlinami, potem wywarem z pokrzyw i dobrze obsuszyć, ponadto raz na tydzień natrzeć głowę oliwą. W łupieżu najlepszym środkiem jest mieszanina 4 części oleju skalnego, na 28 części spirytusu; można do tej mieszaniny dodać małą ilość olejku pachnącego. Mieszaniną tą pociera się dokładnie skórę czaszki.

Wole, t. j. zgrubienie szyji, powstaje z powodu obrzęku gruczołu, znajdującego się przed tchawicą; występuje często w pewnych okolicach, zwłaszcza górskich, jak przypuszczają, z powodu pewnych składników wody, do picia. Przez ucisk na tchawicę może wywołać objawy duszności.

Leczenie: Okłady z mocnego odwaru kory dębowej, smarowanie tłuszczem, z góry na dół, codziennie przez ½ godziny. Gąbkę paloną sproszkowaną zażywać, na koniec noża, 2 razy dziennie, lub mąkę z bo-

bu, zmieszaną z spaloną gąbką; smarować maścią jodową, zażywać słaby rozczyn jodku potasu.

Wścieklizna powstaje z powodu ukąszenia. Zwierzę, dotknięte tą chorobą, kurczy się, chowa, nie może znaleźć dogodnego miejsca, rzuca się na posłaniu i spogląda w około osłupiałym wzrokiem; szczeka ochryple, sierść ma najeżoną, ogon i głowę opuszczone; na swego pana rzuca się tylko wtedy, jeśli go drażni; wody nie unika, owszem szuka, lecz pić nie może, z powodu kurczu przełyku.

Leczenie: Rany pochodzące z ukąszenia psa wściekłego, wycinano i wypalano, niejednokrotnie z dobrym skutkiem. Obecnie uodparnia się pokąsanych przez szczepienie według dra Pasteura z dobrym skutkiem. Natychmiast po pokąsaniu należy ranę wyssać, za pomocą przystawionej bańki, okładać szmatkami, zmoczonymi w bardzo silnym rozczynie soli i zmieniać, aby zawsze były wilgotne, lub włożyć do rany, poprzednio wodą wymytej, kawałeczek waty, zmaczanej w witryolu i owinąć opaską. Zapuścić ranę jodyną. Inni radzą ranę rozszerzyć tak, aby dobrze krwawiła i opłókiwać, z pewnej wysokości, strumieniem wody. Aby truciznę z organizmu wydalić, należy potem brać parówki, zawsze w różnych zatruciach krwi skuteczne.

Wymioty występują u dzieci, karmionych mlekiem krowiem, najczęściej z powodu niestrawności, wywołanej nadmiarem tłuszczu w mleku i wytwarzających się z tego kwasów. Objawy: Nudności, twarz blednie, wymiociny podobne do sera, lub zsiadłego mleka. Wymioty występują częściej w czasie ząbkowania. Ponadto wywołuje je uporczywy kaszel n. p. w kokluszu. Wreszcie jeśli matka ma pokarmu

za dużo, zwraca dziecko część tegoż, bezpośrednio po karmieniu, co nie powoduje żadnych złych następstw i nie wymaga żadnych środków leczniczych. Natomiast jeśli wymioty wystąpią u dzieci karmionych sztucznie, i spowodowane są zbyt tłustem mlekiem krowiem, należy podać na razie kleiki i na przyszłość domieszać do mleka wody i dodać cukru, najlepiej mlecznego.

Wymioty i biegunka (ostry katar żołądkowo-kiszkowy) u dzieci groźna choroba przewodu pokarmowego, powstająca najczęściej w czasie letnich upałów, z powodu nieodpowiedniego pożywienia, sfermentowanego mleka, złego pokarmu, sztucznego odżywiania, przeziębienia, zwłaszcza gdy pozostawiamy dziecko w mokrych pieluchach, odkryte. Szczególnie ostrożnym należy być w czasie odstawiania dzieci od piersi i zawsze lepiej czynić to w czasie chłodniejszym, gdy pokarm i mleko mniej ulegają zepsuciu. Z początku, apetyt jest zachowany, dziecko bezpośrednio po wymiotach żąda pożywienia; mleko wymiotuje niezmienione, lub w kawałkach. Okolica żołądka jest wzdęta, lecz nie bolesna. Stolce, następujące często po bolesnem parciu są zielone, lub żółte; dziecko krzyczy, zwija się w bólach i przyciąga nóżki ku brzuchowi. Stolce powtarzają się coraz częściej i stają się potem wodniste, lub śluzowe i bezbarwne. Stolce cuchnące świadczą o pogorszeniu choroby; pojawia się często gorączka i pragnienie, kończyny ziębną, oczy silnie podsiniałe wpadają głęboko, moczu odchodzi coraz mniej, skóra wiotczeje, dziecko blade, wychudłe, senne, traci resztę sił.

Leczenie: Przedewszystkiem należy uregulować pożywienie i natychmiast wszelkie mleko odstawić. Zamiast mleka podać wodę białkową, którą się przyrządza w ten sposób, że się ubija 1 lub 2 białka kurze i dokładnie miesza z kwaterką przegotowanej, letniej wody; można dodać nieco cukru i przecedzić. Wody tej białkowej podaje się dziecku z początku tylko, co 15 minut, łyżeczkę, lub 2 łyżeczki; dopiero gdy nastąpi poprawa i zmniejszą się wymioty i biegunka, można podać więcej. Na brzuch okład wysychający z ciepłej wody, z domieszką czerwonego wina; kąpiele o temperaturze 28°. W bardzo wielkiem osłabieniu należy podać czarnej kawy, lub mocnego wina po łyżeczce. Rumianek, mięta.

Wrzody. Jest to rozpad tkanek i pokrywającej je skóry, połączony najczęściej z ropieniem; mogą powstać samoistnie z przyczyn zewnętrznych, jak uderzenie i t. p., lub z przyczyn wewnętrznych, jak kiła, skrofle, szkorbut, artrytyzm. Wrzody goją się przez tworzenie się nowej tkanki, tkanka ta narasta szybko lub powoli, niekiedy buja nadmiernie i tworzy t. zw. dzikie mięso. Niektóre wrzody mają twarde, wywinięte brzegi, inne drążą w głąb i tworzą kanały, tzw. fistuły. Do najczęściej napotykanych wrzodów należą wrzody podudzia, powstające najczęściej z powodu zastoju krwi w żyłach, czyli t. zw. żylaków.

Wrzody posypywać miałkim węglem lipowym, albo aloesem, obmywać i okładać wywarem ze skrzypu. Na owrzodzenie, pochodzące z próchnienia kości, okłady z wywaru siana, albo kozieradki pospolitej, albo twarogu. Przykładać liście kopytnika, obmywać wodą zagotowaną z małą ilością miodu, przykładać maść składającą się z równych części

miodu i mąki pszennej i małej ilości wody. Wrzody rakowate posypywać, z początku, sproszkowanym ałunem, lub obmywać wodnym rozczynem ałunu, posypywać sproszkowanym aloesem i obwiązywać; aloes tworzy wkrótce twardą skorupę, pod którą wyrasta nowa tkanka. Na wrzody na nogach okłady z sproszkowanego i na papkę ugotowanego nasienia kozieradki pospolitej; na wrzody sine i zczerniałe przykładać liście podbiału. Pić herbatkę z kozieradki lub mieszaniny korzeni dzięgla, jagód jałowcowych i dziurawca pospolitego. Obmywać wodą, odwarem z łupin orzecha włoskiego, lub plew konopnych, zasypywać sproszkowanym węglem, cukrem, pokryć maścią z sosnowej żywicy, miodu i oliwy, lub ogrzaną miazgą marchwi, obmywać wodą karbolową, roztworem aloesu (½ łyżeczki na litr ciepłej wody), smarować sokiem z liści babki, rozchodnika, obmywać naparem szałwji, skrzypu, lub robić okłady z naparu skrzypu, lub przykładać ugotowaną kozieradkę. W wrzodach podudzia należy bandażować na dzień od palców, aż do kolana.

Wszy. Rozróżniamy 3 rodzaje tych pasożytów: żyjące na głowie, w bieliźnie i na wzgórku łonowym. Wszystkie rozmnażają się przez jaja, przylepiane powyżej nasady włosów. Wszy rozmnożone na głowie wywołują uporczywe wypryski, a niekiedy ropienie najbliższych gruczołów; żyjące w bieliźnie wywołują pokrzywkę, która przez drapanie może zamienić się w wyprysk.

Leczenie: Zasypywać sproszkowanem nasieniem pietruszki; nacierać maścią, z sproszkowanego nasienia pietruszki i niesolonego masła, lub smalcu; z aloesu z sadłem; olejku pietruszkowego lub any-

żowego z tłuszczem; popiołu z oliwą; obmywać ałunem z wodą; centurją; pić czosnek, gotowany z lebiodką, w wodzie lub winie. — Wszy na powiekach: przykładać na twardo ugotowane kurze białko.

Wychudzenie dzieci ma zawsze przyczynę głębszą i tę należy usunąć. Szybko następuje wychudzenie najczęściej w katarze żołądkowo-kiszkowym, powoli w przewlekłych chorobach organów wewnętrznych, zwłaszcza połączonych z gorączką; nadto z powodu niedostatecznego, lub złego pokarmu. Leczenie musi uwzględnić przyczynę; (zobacz Żołądka katar, Kiszek katar, Wymioty i biegunka i t. d.

Wyprysk. W świeżym, pęcherzykowym wyprysku podać naprzód, 1 do 2 łyżek, olejku rycynowego, co nieraz do wyleczenia wystarczy. Najlepiej oczyszczać miejsca te oliwą, olejkiem migdałowym, lub waseliną i na to popudrować mączką, lub pudrem cynkowym. W ten sposób tworzy się strup, pod którym goi się dobrze. W wyprysku na głowie, powstałym z powodu wszów, zmywać głowę sodą, lub ostrzydz i wcierać natfę, lub myć spirytusem mydlanym. W chronicznych, cieknących wypryskach najlepiej działa t. zw. maść królewska, przykładana dwa razy dziennie, po poprzednim oczyszczeniu oliwą. W uporczywych — dobrze działa pędzlowanie spirytusem mydlanym, lecz ostrożnie, z początku na próbę, na małej przestrzeni. W wypryskach suchych to samo, nadto zmywanie wodą i mydłem, naparzania, okłady. Na silny świąd najlepsze jest obmywanie spirytusem mydlanym, namydlenie mydłem smołowcowym, z pozostawieniem pjany, lub okłady z pjany tegoż mydła. W silnej infiltracji nałożyć zielonego mydła, a potem smarować oliwą. Metody te można kombino-

wać, n. p. na dzień maść, wieczorem zmywanie i kąpiele, a na noc okłady.

Suche wypryski pędzlować oliwą, lub maścią glicerynową, składającą się z 95% gliceryny i 5% krochmalu. Większe wrzody wymagają spoczynku, a nawet leżenia przez czas dłuższy; należy utrzymywać je w jaknajwiększej czystości, zmywać przegotowaną wodą, kąpać w sianie, skrzypie, lub rumianku. Unikać obciskających podwiązek, ostrych maści, ograniczyć ilość spożywanych płynów, ponieważ w suchym organiźmie łatwiej goją się wszelkiego rodzaju wrzody, w tym celu unikać potraw słonych, korzennych, podniecających pragnienie.

Wyprzenie powstaje w fałdach skóry, najczęściej wskutek nieczystości, tarcia skóry w zgięciach, lub podrażnienia skóry moczem, ropą i t. p.

Leczenie: Kąpać codziennie, obsuszyć i zasypywać mączką ryżową, pudrem, krochmalem, lycopodium, przemywać mieszaniną mleka i wody wapiennej, przykładać maść cynkową.

Wzroku wady polegają na niemożności dokładnego wyróżnienia barw, z powodu chorobowych zmian w ocznych nerwach. Wada ta uniemożliwia pewne zajęcia, gdzie zależy na ścisłem rozpoznawaniu barw, n. p. w tkactwie, farbierstwie, hafciarstwie, na kolejach, gdzie porozumiewają się przy pomocy barwnych znaków. Krótkowidztwo, które objawia się przez niemożność widzenia z odległości jest wrodzone, lub nabyte; nabyte powstaje z powodu wysiłków wzrokowych. Dalekowidztwo pojawia się u osób starszych, z powodu osłabienia różnych tkanek ocznych; objawia się niemożnością widzenia zbliska. Jedynym środkiem wyrównywującym te

wady są okulary, dla krótkowzrocznych wklęsłe, dla dalekowzrocznych wypukłe. Okulary muszą być dokładnie do stopnia wady dostosowane. Okulary przymocowane na nosie przy pomocy sprężyny zmieniają często swe położenie i są przez to szkodliwe, ponadto tworzą na nosie obrzęki; lepsze są okulary z drucikami, nakładanymi poza uszy. Pojedyncze szkła, czyli monokle szkodzą, ponieważ wywołują z czasem znaczne różnice. Dla ochrony oczu przed pyłem, kurzem, jaskrawem światłem, noszą niekiedy szkła równe, t. zw. konserwy.

Ząbkowanie u dzieci. W czasie ząbkowania są drażliwe i skłonniejsze do chorób. Samo ząbkowanie może spowodować gorączkę, biegunkę, a nawet drgawki; błędnem jest jednak, wszelkie objawy chorobowe w tym okresie, kłaść na karb ząbkowania. W czasie tym należy strzedz dziecko przed zaziębieniem i zepsuciem żołądka. Kąpiele codzienne 20 do 22° R. W razie uporczywej bezsenności i gorączki, letni okład wysychający wokoło ciała. W konwulsjach, ciepła kąpiel. Zęby ukazują się: 2 dolne środkowe siekacze między 5-tym, a 7-mym miesiącem; 4 pierwsze trzonowe miedzy 12-tym a 14-tym miesiącem; 4 kły między 18-tym a 20-tym miesiącem; 4 dalsze trzonowe między 28-mym a 34-tym miesiącem.

Dziąsła obrzękłe, smarować sokiem cytrynowym, miodem, lub gliceryną; dawać do gryzienia drewniany trzonek.

Zaczadzenie, czyli zatrucie gazem, wydobywającym się z pieca, przedwcześnie zamkniętego. Chorego wynieść na świeże powietrze, zlewać ciało wodą, nacierać spirytusem, lub octem, dawać lewatywy,

robić sztuczne oddychanie, jak w utonięciu (zobacz: Utonięcie). Jeśli po kilku godzinach nie wraca do przytomności, to ogrzewać ciało ciepłymi chustami, lub ciepłym popiołem, lub wsadzić na godzinę do ciepłej kąpieli.

Zanogcica, czyli zapalenie ropne na końcu palca, bardzo bolesne i, jeśli rozpocznie się od kości, grożące zesztywnieniem, lub utratą jednego członu.

Leczenie: Najlepiej nie czekać długo z przecięciem i wypuszczeniem ropy. Z początku można niekiedy zapobiec ropieniu, zanurzając palec w czystym spirytusie, w gorących mydlinach, gorącym occie, odwarze siana, trzymając w pobliżu gorącej lampy. Gdy ropieje, okładać bułką z ciepłem mlekiem i niewielką ilością oleju lnianego.

Zatwardzenie powstaje bardzo często z powodu źle wyleczonych katarów kiszkowych, w dzieciństwie, po owrzodzeniach, w czerwonce, tyfusie; ponadto z powodu nieumiarkowania w jedzeniu, które z początku powoduje biegunkę, w końcu przechodzi w chroniczne zatwardzenie. Kobiety w ciąży cierpią często na zatwardzenie, z powodu ucisku na przewód pokarmowy, osoby otyłe z powodu osłabienia ścian kiszkowych i brzusznych. Nadmierne ilości soli w potrawach powodują zatwardzenie, ponieważ sól przyciąga wszelką wilgoć i ściany jelit wysusza, taksamo brak śluzu w potrawach, n. p. wyłączne żywienie się chlebem i ziemniakami; alkohol, korzenie, kawa z czasem również tesame skutki powodują; ponadto życie siedzące, brak ruchu, niektóre choroby nerwowe, złe przyzwyczajenie. Chroniczne zatwardzenie wywiera bardzo zły wpływ na cały organizm, utrudnia obieg krwi, wywołuje zmiany w płu-

cach, wątrobie, katary, duszność, bicie serca, niedokrewność, bóle krzyżów, zaburzenia nerwowe, śledziennictwo.

Leczenie musi przedewszystkiem usunąć przyczynę, poczem choroba zwykle sama ustępuje. Sztuczne środki usuwają zatwardzenie chwilowo, lecz nie leczą, a nawet z czasem chorobę pogarszają. Do najwięcej rozpowszechnionych środków przeczyszczających należą rzewień, czyli rumbarbarum, lukrecja, szakłak, senes, aloes, olej rycynowy, sól glauberska i karlsbadzka (zobacz: odpowiednie ustępy w rozdziale o środkach leczniczych). Nadto lewatywy (zobacz: Lewatywy). Unikać należy przedewszystkiem potraw i napojów, wywołujących zatwardzenie, jak czerwone wino, herbata, żołędziowa kawa, kakao, pszenna mąka, polewki z ryżu, białko z jaj, skrobane surowe mięso, czerwone jagody, ostrężnice. Natomiast ułatwiają wypróżnienie, mąka owsiana, kompoty, cukier, lekkie tłuszcze, miód, kwaśne mleko, maślanka, owoce, jarzyny, chleb gruby. Dobrze odżywieni powinni żyć skromniej, źle odżywieni, nieco lepiej. Woda mięka ułatwia wypróżnienie, natomiast twarda, zawierająca dużo wapna, zatwardza. Przeczyszcza niejednokrotnie szklanka zimnej wody, wypita rano; jeśli powoduje gniecenie, to należy pić, po łyku, w ciągu pół godziny jedną szklankę.

W przypadkach osłabienia i zwiotczenia organów brzusznych, robić okłady zimne, dobrze wykręcone, na brzuch. W nadmiernem podrażnieniu organów brzusznych, stwardnieniach, zwężeniach, po zapaleniach i tyfusie, okłady gorące na cały brzuch, przez 1 do 2 godzin, zmieniane co pół godziny; na zakoń-

czenie należy brzuch zmyć letnią wodą; krótkotrwałe nasiadówki, o temperaturze 18 do 20°; smarowanie brzucha w kierunku przebiegu jelit; ruch, gimnastyka. Do wygódki należy chodzić stale, o pewnej godzinie, nawet, gdyby parcia nie było. U niemowląt dobrym środkiem przeczyszczającym jest świeże, niesolone masło, lub cukier, które można podawać z mlekiem; lewatywy małe z rumianku, serwatki, lub wody, z dodatkiem cukru, lub miodu, dawane z znajdujących się w handlu gumowych baloników; zakładać do kiszki odchodowej czopki, grubości palca, ze słoniny, łoju, posmarowane oliwą, lub olejkiem rycynowym. U dorosłych, rano naczczo filiżanka kawy, dobrze osłodzonej, woda z jabłek i śliwek, wiśnie, winogrona, jabłka pieczone, kapusta surowa kiszona, na noc szklanka kwasku z ogórków. W przypadkach uporczywych lewatywy, lub czopki glicerynowe (patrz rozdział: Lewatywy). W ciąży należy być ostrożnym, ponieważ ostre środki przeczyszczające mogą wywołać poronienie.

Zaziębienie. Należy przedewszystkiem pobudzić zatamowaną czynność gruczołów potnych i zaraz z początku okryć się i pić ciepły napar bzu, kwiatu lipowego, rumianku, lub zwykłej herbaty. Gdy wystąpią wyraźniejsze objawy, odpowiednio leczyć.

Zębów bóle. Leczenie zależy od przyczyny. W kongestji — ciepłe kąpiele nożne, z solą i sodą, środki przeczyszczające, n. p. gorzka woda; w gośćcowym, rozprzestrzeniającym się nieraz na całą szczękę — ciepły okład z rumianku, ciepłe płókania z babki, kory dębowej, rdestu, malwy, plaster z much hiszpańskich, wielkości guldena, poza uchem i kawałeczek kamfory w wacie lekko włożyć do ucha. Jeśli

ból pochodzi z próchniałego zęba, to włożyć doń kawałeczek kamfory, waty, zmaczanej w kreozocie, karbolu, chloroformie, olejku goździkowym. Twarz nacierać opodeldokiem z mentolem, rozczynem mentolu w spirytusie, salmiakiem, zmieszanym z oliwą, lub eterycznym olejkiem gorczycznym, zmieszanym z dwoma częściami soku z czosnku. Wszystkich tych środków można nabyć tanio w aptece. Robić głębokie wdechy, zatrzymać powietrze tak długo, jak tylko można, szybko wypuścić i powtórzyć to kilkakrotnie, a ból bardzo często ustąpi. (Nadto zobacz: Kosmetyka zębów, Zębów wypadanie).

Zębowa fistuła jest to przetoka, tworząca się, z powodu zapalenia ropnego okostnej i szczęki; przebija zazwyczaj pod szczęką na zewnątrz. Leczenie polega przedewszystkiem na usunięciu przyczyny, a więc spróchniałego zęba, o ile dentysta nie uzna za stosowne innego leczenia. Ciepłe okłady z ziół, płókanie szałwją, korą dębową, miętą.

Zębów kosmetyka. Zęby należy codziennie, zwłaszcza wieczorem, myć miękką szczoteczką. Do czyszczenia zębów najlepszy jest proszek kredowy z miętą, krople miętowe, napar szałwji, lub sproszkowany węgiel lipowy. Rzymianie nacierali zęby łupinami orzecha włoskiego. Jeśli odpadnie emalja, pokrywająca zęby, to wówczas rozpoczyna się gnicie kości zębowej, tworzy się wydrążenie, sięgające wreszcie aż do nerwu, co wywołuje nieznośne bóle. Emalja pęka z powodu gryzienia twardych przedmiotów, nagłych zmian temperatury, napojów i pokarmów zbyt zimnych, lub zbyt gorących, silnych kwasów, ostrych lekarstw allopatycznych, gnicia resztek pokarmów i t. d.

Zębowe kamienie. Bardzo często u ludzi, których ślina ma nienormalny skład chemiczny, tworzą się na zębach, z osadu śliny, kamienne warstwy, odsuwające powoli od zębów dziąsła. Tworzeniu się tych kamieni można zapobiec, przez częste mycie zębów, mięką szczoteczką; już wytworzone kamienie należy jak najspieszniej usunąć.

Zęby chwiejące się, dziąsła obrzękłe i krwawiące: Garść szałwji, ruty i melissy zalać 2 kwaterkami spirytusu, lub wina i, gdy naciągnie, trzymać po troszku w ustach; pędzlować tinkturą z myrrhy. Chwiejące się zęby, płókać kilka razy dziennie apteczną sodą rozpuszczoną w wodzie (na koniec noża na szklankę) lub roztworem aloesu (łyżeczkę na szklankę). Kamień osadzający się na zębach należy zdjąć drewienkiem. Czarne zęby nacierać proszkiem kwiatu siarkowego.

Zemdlenie, zawroty głowy powstają wskutek błędów w djecie, niedokrewności, zatrucia tytuniem, zepsutem powietrzem, czadem z węgli, lampy, kongestji, lub są zapowiedzią poważniejszych słabości. *Leczenie:* W zemdleniu — kropić twarz zimną wodą, wąchać amoniak, ocet, wodę kolońską, nacierać skronie i dołek; w osłabieniu, dać kieliszek wina i ułożyć poziomo; w wzdęciach — lewatywa i herbatka miętowa; szum w uszach ustępuje często, pod wpływem plastra hiszpańskiego poza uchem. Zawroty głowy z powodu kongestji, zobacz: Uderzenie krwi; z niedokrewności: Blednica. Pić herbatkę z brodawnika, rozmarynu, przetacznika, babki, jałowcu, krwawnika.

Zezowanie u dzieci może powstać nagle, lub powoli, z powodu zmian w mięśniach ocznych, poraże-

nia, konwulsyj, chorób nerwowych, osłabienia wzroku, wytężenia wzroku, zwłaszcza w nauce szkolnej, wreszcie zbyt surowych zabiegów wodoleczniczych.

Leczenie: Zezowanie można bardzo często usunąć zakrywając oko zdrowe czarnym płatkiem jedwabnym, stale, przez dni 10—14, a każąc patrzeć jedynie okiem zezującym, lub zakryć oko zezujące płatkiem, z wyciętym w samym środku otworem. Zresztą leczenie powinno uwzględnić przyczynę.

Zgaga, czyli pieczenie w gardle występuje w niestrawności i chorobach żołądka. Jako środek ulgę przynoszący, można zażyć na koniec noża sproszkowanej kredy, magnezji, aptecznej sody, lub sproszkowanej żołędzi. Zresztą leczenie powinno uwzględnić przyczynę (patrz: Żołądka katar, Nudności, Wymioty i t. d.). Mieszanka z tysiącznika centurji i piołunu.

Zimnica (malarja, febra bagienna, ograszka) panuje w okolicach bagnistych, a roznosicielem jej jest pewien gatunek komara, który przez ukłócie powoduje zakażenie. Choroba ta odznacza się napadami dreszczów i gorączki, najczęściej co 3-ci dzień (trzecieczka), jakkolwiek istnieją formy, występujące co 4-ty dzień a nawet w postaci gorączki ciągłej, podobnej do tyfusu. Dreszcze występują zawsze w godzinach porannych. Napad taki kończy się zazwyczaj potami, a towarzyszy mu ból głowy, ogólne rozbicie, kolki, nudności, niekiedy wymioty.

Leczenie: W czasie dreszczów przykryć się dobrze i pić napar bzu, rozmarynu i krwawnika (po równej części), z kilku kroplami kamfory na kwaterkę płynu, lub kawę czarną z cytryną; przed napadem zażyć

1 proszek chininy, po napadzie pić napar z tysiącznika, gencjany, rumianku, lub piołunu, zwłaszcza w dniach wolnych; zażywać przez czas dłuższy proszek z kwiatu rumianku. Na ból głowy robić zimne okłady, a na nogi przyłożyć gorczyczniki. W krajach południowych piją z dobrym skutkiem odwar z kawy niepalonej, przez czas dłuższy. 30 gramów kawy surowej gotuje się w ½ litrze wody, aż do wyparowania połowy płynu. Dawki chlorku chininy: Do 5 lat, 2—10 cntgr.; od 5 do 15 lat, 10—15 cntgr.; od 15 do 70 lat, 15—30 cntgr. Siarczek chininy, jako słabszy można podać w podwójnej dawce; tańszą jest kora chinowa, której 8 gramów odpowiada 1 gramowi chininy. Chininę zażywa się w opłatku, ulipku, lub daje rozpuszczoną w małej lewatywce. Siarczku chininy, chlorku chininy i kory chinowej można dostać w aptece bez recepty.

Zimne nogi mają osoby niedokrewne, osłabione, a zwłaszcza na złe trawienie i wzdęcia cierpiące. Należy używać ruchu, unikać błędów w jedzeniu, nogi ubierać ciepło i smarować spirytusem mrówkowym, lub rumem.

Złamanie kończyny. Przed przybyciem lekarza, zwłaszcza jeżeli mamy chorego przewieść, należy kończynę umieścić w łupkach drewnianych, lub z grubej tektury i związać, o ile możności w ten sposób, by kości zachowały swe naturalne położenie. Od pewnego czasu stosuje medycyna coraz mniej opatrunków gipsowych, ponieważ się przekonano, że pod gipsem źle się kości zrastają.

Zmarznięcie. Rozgrzewać chorego powoli, naprzód nacierając śniegiem, w izbie nieopalonej, lub włożyć do zimnej wody, potem nacierać letnią, wreszcie

ciepłą wodą, lub szmatką zmaczaną w letniej wódce. Gdy do życia powróci, podać napar kwiatu lipowego, ciepłą wodę z winem, kawę. Na pół zmarznięty, powinien być taksamo ratowany. Zmarznięci przychodzą do życia niekiedy po paru godzinnych wysiłkach ratowniczych, stąd nie należy zbyt szybko w ratowaniu ustawać. Odmrożenie członki należy zaraz natrzeć śniegiem, lub zimną wodą. Później, w odmrożeniu chronicznem, należy kąpać w odwarze kory dębowej, lub goryczki; smarować cytryną, lub spirytusem kamforowym. W przypadkach bardzo zastarzałych, pędzlować bardzo słabym rozczynem kwasu azotowego (5 części na 150 wody), lub kąpać w takimże rozczynie, przez 10 minut. Pędzlować jodyną, lub tinkturą z majek (z apteki).

Znamiona porośnięte włosem usuwa się przy pomocy pasty, zrobionej z czarnego mydła i niegaszonego wapna, w równej części, którą wypełnia się otwór, wielkości znamienia, wycięty w przylepionym plasterku i z wierzchu przykrywa się plasterkiem drugim. Pod pastą tworzy się strupek i blizna. Najlepszym sposobem jest elektroliza (prąd elektryczny). Z podrażnionych znamion wytwarzają się niekiedy złośliwe nowotwory, dlatego lepiej usunięcie tychże powierzyć lekarzowi.

Żołądkowe kurcze powstają w chrobach żołądka i innych organów brzusznych, w blednicy, niedokrewności, histerji, hypochondrji; nadto z powodu zatrucia alkoholem, kawą, przejedzenia się, zaparcia żywota, zaziębienia, silnych wzruszeń.

Leczenie: Przedewszystkiem usunąć przyczyny. Na dołek robić gorące okłady z ziół, wody, lub rozgrzanej soli; ewentualnie ciepła kąpiel; w zatwardzeniu dać

lewatywę. W zaziębieniu ciało ogrzewać, dołek nacierać ogrzaną flanelą, lub ciepłą oliwą, pić rumianek, lub krwawnik. Kurcze żołądka, występujące u osób krwistych z powodu błędu w djecie, ustępują po proszku burzącym. Na kurcze z wzdęciem z powodu pokarmów wzdymających, wypić szklankę wody z cukrem, lub naparu mięty. W nadmiernej kwasocie żołądkowej, zażyć magnezji, lub aptecznej sody, na koniec noża. W kurczach reumatycznych, przykładać gorczyczniki, lub plaster z majek lek. W nerwowych, histerycznych, pić herbatkę z rumianku, krwawnika, kozłka, mięty, smarować opodeldokiem, robić ciepłe okłady z ziół. W sprawach zapalnych organów wewnętrznych można postawić pijawki.

Żołądka katar ostry występuje najczęściej wskutek przejedzenia, zatrucia alkoholem, zepsutymi pokarmami, szybkiego jedzenia, bez należytego żżucia, męczącego ruchu, zaraz po posiłku, picia zimnej wody, po gorącej strawie, silnych wpływów psychicznych, zaziębienia, wreszcie bardzo często u osób osłabionych, ozdrowieńców, dzieci, zwłaszcza po odstawieniu od piersi.

Leczenie: Jeśli błąd w djecie, lub zatrucie, to pobudzić wymioty, przez wypicie szklanki letniej wody i drażnienie podniebienia palcem, lub piórkiem. Zachować przytem ścisły post, potem zwolna kleiki, woda z sokiem owocowym i t. d. Na brzuch okłady ciepłe z wody lub mięty, w zaparciu żywota lewatywa. — Zioła, zobacz: Katar żoł. chron.

Żołądka katar ostry u dzieci powstaje z powodu nieodpowiedniego pożywienia, nieświeżego, sfermentowanego mleka, złego pokarmu matki, przeziębie-

nia, przedwczesnego podawania pokarmów stałych, zwłaszcza mącznych, zbyt częstego podawania piersi. Objawia się wymiotami, wzdęciem, bólem, pragnieniem, gorączką, biegunką.

Leczenie: Mleka nie podawać, natomiast wody białkowej, co ćwierć godziny, po 1 do 2 łyżek. Wodę białkową przyrządza się w ten sposób, że 1 lub dwa białka, zależnie od wieku dziecka, rozbija się z ¼ lub ½ litrem letniej, przegotowanej wody; można nieco osłodzić. Bardzo osłabionym podać, co godzinę po łyżeczce czarnej kawy, lub dobrego wina. Gdy wymioty ustaną, podawać ostrożnie kleik, później z dodatkiem mleka. W razie pogorszenia, natychmiast powrócić do wody białkowej. Na brzuszek robić w gorączce okłady wysychające, w boleściach, lub gdy ciało zimne, ciepłe okłady z ziół. W uporczywej biegunce, małe lewatywy z kleiku, lub krochmalu.

Żołądka katar chroniczny rozwija się powoli samoistnie, lub z ostrego, zaniedbanego. Objawia się bólem, brakiem apetytu, odbijaniem, zgagą, językiem obłożonym, rozdrażnieniem, wychudzeniem, cerą żółtą, często biegunką, z następowym zatwardzeniem i ogólnem osłabieniem.

Leczenie: Przedewszystkiem unikać potraw wywołujących wzdęcie, a więc tłustych sosów, szpinaku, kapusty, grochu. Mleko i jaja wywołują bardzo często wzdęcie, dlatego lepiej spożywać je jako przymieszkę do innych potraw, np. jaja zarobione w omlecie, z mięsem siekanem, mleko z kakao i t. p. Ponadto należy unikać baraniej pieczeni, wieprzowiny, starego sera, świeżego chleba, herbaty, alkoholowych trunków, potraw ostrych, korzennych, słonych. Natomiast wskazane są: kaszki, ryż, drobno

roztarte ziemniaki, u mięsożernych cielęcina, drób, dziczyzna, ryby, sardynki.

Z ziół leczniczych, podajemy: po przeziębieniu, w ostrych i chronicznych — herbatka z bzu i rozmarynu; po wzruszeniach umysłowych, słaba herbatka z kozłka i betonji; w biegunkach: z tataraku, kory dębowej, piołunu, babki, czarnych jagód, poziomek; w zatwardzeniu: z brodawnika, rzeżuchy, szakłaku, centurji, krwawnika; w osłabieniu żołądka: z lipy, anyżu, kopru, bobrku trójlistnego; w braku apetytu: z goryczki.

Żołądka wrzód powstaje najczęściej u niedokrewnych; także z powodu nazbyt gorącego pożywienia. Objawy: bóle w dołku, krwawe wymioty, czarne stolce.

Leczenie: Spokój, ścisła djeta, chłodne mleko, łykami, kleik. Herbata z piołunu i szałwji; woda z kapusty co ½ godziny po łyżce.

Żołądka osłabienie występuje najczęściej z następujących przyczyn: Życie siedzące, nadużywanie tytuniu, alkoholu, niedostateczne żucie pokarmów, nieodpowiednie pożywienia, potrawy ostre, podniecające, zbyt gorące, nadmierne wysiłki umysłowe, bezczynność, długie spanie, nieczyste powietrze, nadużycia płciowe, nadmierne ilości płynów, wody, kawy, herbaty, wysiłki umysłowe i fizyczne, zwłaszcza bezpośrednio po jedzeniu, lub bezpośrednio przed spaniem, ujemne wpływy duchowe, jak gniew, zmartwienie, zazdrość, wielka radość, różne choroby chroniczne, nocne czuwanie, robaki, ostre lekarstwa apteczne, przeziębienie, wzruszenia, zatrzymanie potów, uderzenie, głód długotrwały.

Żółtaczka powstaje z powodu zapalenia i katarów przewodów żółciowych, zapalenia lub zwyrodnienia samej tkanki wątrobowej, wskutek zatkania przewodów żółciowych kamieniami, wytwarzającymi się z żółci, lub ciałami obcymi, jak np. pewne robaki, które mogą dostać się do przewodów żółciowych i zatkać je w zupełności, wreszcie przez wytworzenie się guzów, uciskających przewody żółciowe, ponadto w wielu chorobach infekcyjnych, wreszcie z powodu silnych wrażeń duchowych, zwłaszcza wielkiego zmartwienia i zatrucia różnymi truciznami. Żółtaczka pojawiająca się u noworodków nie ma większego znaczenia, znika bowiem po krótkim czasie, nie pozostawiając żadnych następstw. Zabarwienie skóry w żółtaczce jest różne, zależne od ilości krążącej we krwi żółci, począwszy od jasno żółtego, kanarkowego aż do ciemno brunatnego; pojawia się naprzód na spojówkach oczu, potem na twarzy, szyji, wreszcie na całem ciele. Z powodu braku żółci w odchodach są one mniej lub więcej jasno zabarwione i cuchnące. Najczęstszą formą żółtaczki jest t. zw. kataralna, spowodowana katarem żołądka, z powodu przejedzenia, niekiedy przeziębienia, lub robaków.

Leczenie polega przedewszystkiem na usunięciu przyczyny. Przez pierwszych parę dni pościć, potem wyłączne pożywienie płynne: chude mleko, kwaśne mleko, maślanka, zupy na mleku, owoce, kleiki, kaszki, ryż, potem dobrze ugotowane jarzyny, kompoty, jajka na pół mięko. Unikać mięsa, tłuszczów, korzeni, alkoholu. Zażywać proszek z piołunu, dwa razy dziennie, na koniec noża; 2 razy dziennie po szklance mleka, z dodatkiem sproszkowanego miałko węgla lipowego; sproszkowanych liści klonowych;

2 razy dziennie, na koniec noża. Na okolicę wątroby, okłady ciepłe; na przykry świąd skóry, nacierać skórę talarkami cytryny, lub obmywać wodą, z domieszką soku cytrynowego, lub octu. Usta płókać szałwją, lub miętą.

Żylaki polegają na zgrubieniu i wydłużeniu naczyń krwionośnych (żył), które mają wskutek tego bieg wężowaty i występują w kształcie sino-niebieskich guzów. Choroba ta pojawia się najczęściej na kończynach dolnych, u kobiet częściej, aniżeli u mężczyzn, z powodu utrudnionego obiegu krwi, np. u ludzi pracujących w pozycji stojącej, jak majtkowie, kupcy, u kobiet ciężarnych, z powodu ucisku. Podobnie działają obcisłe suknie, gorsety, ciasne podwiązki. Usposabia także do tej choroby chroniczne zatwardzenie; wówczas występują one w postaci rozdęcia żył w kiszce odchodowej, czyli t zw. hemoroidów. Na miejscach tych tworzą się niekiedy owrzodzenia.

Leczenie: Aby zapobiec tworzeniu się żylaków, powinny ciężarne już od pierwszego dnia ciąży, dbać o regularne wypróżnienie, codzienną przechadzkę i ciepłe nogi. Jeśli już okazują się pierwsze ślady obrzęku nóg, to najskuteczniej działa następujący zabieg wodoleczniczy: Rano i wieczór należy stanąć w zimnej, studziennej wodzie, sięgającej jedynie do kostek, a druga osoba ma klęknąć i zmoczonymi rękami nacierać kończyny, aż po kolana i wyżej, silnie, przez 10 minut, aż do zaczerwienienia skóry. Potem należy wdziać ciepłe, wełniane pończochy, obuć się i chodzić, lub wieczorem okryć nogi flanelą i iść do łóżka. Jeśli utworzyły się już grube guzy, to konieczny jest spokój w łóżku, z podniesionymi nieco

nogami. Nie w ciąży — uregulować obieg krwi, robiąc zimne okłady na brzuch i stosując masaż. Równocześnie zawijać chore kończyny w gorące okłady z koniczyny. Przy zmianie okładu, obmyć kończynę chłodną wodą. Na wrzody znakomicie działa świeża glina, zmieniana kilkakrotnie. Gdy mamy do czynienia tylko z rozszerzonymi żyłami, wystarczy opaska trykotowa, owinięta około kończyny, począwszy od palca. Równocześnie dwa razy w tygodniu gorące kąpiele o temperaturze 32 do 33° R. trwające najwyżej minut 10, z następowem całkowitem zawinięciem ciepłem i ciepłymi kamionkami w nogach. W zawinięciu tem pozostaje chory 1 do 2 godzin, dopóki się czuje dobrze, poczem należy chorego szybko letnią wodą obmyć i wysuszyć. (Zobacz: Wrzody).

Jak odzyskać zdrowie?

Natura nieda się nigdy podejść, oszukać i nie udzieli nigdy tego największego skarbu, jakim jest bezsprzecznie zdrowie, za marny liczman, jakim jest każdy środek objawowy. Objawy chorobowe, to przecież wyraz działania samoleczniczych sił organizmu i gwałtowne ich zwalczanie równa się zwalczaniu własnej armji. Choroba to walka organizmu, z czynnikiem chorobotwórczym, a objawy chorobowe, a więc gorączka, brak apetytu, wzmożone wydalanie, to korzystny dla organizmu przejaw tej walki, którą raczej należałoby podniecać, a nie tłumić. Objawy chorobowe, to wyraz mobilizacji życiowych sił organizmu, a kto je tłumi, ten składa broń wobec śmiertelnego wroga!

Gorączka wypala niejako wszelkie nieczystości w organiźmie i im jest wyższą, tem trwa krócej; brak apetytu przyczynia się w wystokim stopniu, do oczyszczenia tkanek; dlatego to post i głodówka należą w bardzo wielu chorobach, do najdzielniejszych środków leczniczych. Wzmożone wydalanie, przyspieszona przemiana materji, obrzęki i t. p., to wszystko korzystne dla chorego objawy samoleczenia.

Brom, morfina, pantopon, opium, kodeina, aspiryna, belladonna i t. p. allopatyczne środki, przynoszą niekiedy chwilową ulgę, lecz tłumiąc działanie żywotnych sił organizmu, odurzając niejako walczące o zdrowie, ciałka krwi, w najlepszym razie, choroby krótkotrwałe zamieniają w przewlekłe. Tosamo powiedzieć można o sztucznem podniecaniu apetytu i forsownem odżywianiu. Obfite odżywianie chorych, niemających apetytu, możnaby porównać do palenia w zanieczyszczonym piecu.

Profesor Uniwersytetu berlińskiego dr. Lewin, w swem 400 stron liczącem dziele: „Nebenwirkungen der Arzneimittel“ wykazał, że niemal niema środka allopatycznego, któryby nie powodował, w 25 do 75 proc., lżejszego lub cięższego zatrucia. W drugim roku wojny, czytaliśmy w niemieckich pismach lekarskich o nowej, groźnej formie cholery, połączonej z obrzękiem brzucha i rychłą śmiercią. W trzecim roku ogłoszono, w tych samych pismach, że owa groźba forma powstała wskutek powszechnego niemal zwalczania biegunki w cholerze, makowcem (opjum) i garbnikiem. Trucizny, gromadzące się w tej chorobie w przewodzie pokarmowym, zatrzymywano sztucznie, środkiem powstrzymującym ruch robaczkowy jelit i powodowano zatrucie ogólne

organizmu, którego siły samolecznicze uspiono w dodatku, tymsamym środkiem znieczulającym.

Typowym przykładem leczenia objawowego są także okłady z lodu, które ból łagodzą, lecz równocześnie krew i tkanki porażają i często groźne następstwa powodują. Na szczęście, natura ludzka jest tak silną, że najczęściej zwalcza tak chorobę, jak i przepisane środki objawowe. Podawanie tychże w przypadkach, w których można jeszcze myśleć o wyleczeniu, uważamy za największy błąd lekarski. Niestety większa część recept środki te zawiera, a niejedna „powaga“ całą swą wielkość morfinie i aspirynie zawdzięcza. Środki objawowe wolno stosować jedynie w przypadkach beznadziejnych, lub gdy jakiś objaw, w danej chwili, zagraża życiu.

Takąsamą wartość mają tego rodzaju środki, jak soda, używana do zneutralizowania, nadmiernie wydzielających się kwasów żołądkowych. Żywy organizm, to nie szklana probówka; panują w nim prawa odmienne, takie jak w życiu, a więc w danym przypadku prawo, które przez analogję nazwalibyśmy prawem popytu i podaży: im więcej soku żołądkowego zobojętnimy sodą, tem więcej go błona śluzowa wytworzy, tak jak w fabryce, im większy jest popyt, tem więcej wytwarza się towaru. Że mamy słuszność, dowodzą coraz liczniejsze głosy, w prasie lekarskiej, stwierdzające szkodliwość sody.

Nie o wiele większą wartość mają tego rodzaju specyfiki, jak żelazo, arszenik i salicyl. „Ani żelazo, ani arszenik, nie wywierają dodatniego wpływu, na odnowę krwi“ — pisze lekarz angielski, dr. Whipple (P. Czasop. Lek. 192, Nr. 3). Arszenikiem karmią handlarze liche konie, przed sprzedażą, na to, aby

utyły i uzyskały sierść błyszczącą; lecz niestety w parę tygodni potem, tracą one owe sztucznie nabyte pozory młodości i tem szybciej giną. Nawet mięso z zwierząt arszenikiem karmionych jest wodniste i niezdrowe, jak to wykazał między innemi także proces, wytoczony, przed laty, austrjackim hodowcom bydła, przez rzeźników wiedeńskich. Co do salicylu (aspiryna), to badanie dra Mańkowskiego i innych wykazały, że nawet reumatyzmu nie skraca, a więc temsamem szkodzi, zwłaszcza nerkom i sercu. (Przegląd lekarski 15. III. 1908).

Taksamo środki odkażające krew, niszczą równocześnie tkanki i czynią wszelkie następne zakażenia tem groźniejszymi. „Nie było nigdy tak wczesnych i tak groźnych porażeń ośrodków nerwowych, jak od czasu wynalezienia salwarsanu“ — piszą niektórzy specjaliści i zalecają równocześnie energiczne leczenie salwarsanem. Odkażanie tego rodzaju podobne jest do pokrapiania zalegających po kątach nieczystości, sublimatem i karbolem.

Co do złośliwych nowotworów, to powstają one z powodu przedrażnienia tkanek, w otoczeniu osłabionem. Leczenie racjonalne polegać może jedynie na wzmocnieniu i oczyszczeniu organizmu, natomiast wszelkie wycinanie i wypalanie podobne jest do wycinania złośliwego grzyba, w budynku wilgotnym; grzyb zawsze powróci, o ile budynku nie uzdrowimy t. j. nie wysuszymy.

Nawet największej chlubie współczesnego oficjalnego lecznictwa, t. j. surowicom i szczepionkom leczniczym grozi bankructwo. Okazało się bowiem, że taksamo działa białko, mleko, a nawet rozczyny soli. Nie działa tu więc specyficznie surowica, lecz obce

wstrzyknięte do krwi i powodujące gorączkę i przyspieszenie przemiany materji, ciało. Takiesame wyniki, lecz bez ujemnego działania ubocznego można osiągnąć przy pomocy najzwyklejszych środków i zabiegów przyrodoleczniczych.

Tak więc od środków objawowych, zwalczających jedynie, niezbędne do czasu, objawy chorobowe, poprzez różnego rodzaju bezwartościowe specyfiki, poprzez środki organiczne, wyręczające schorzałe organy i do zupełnej bezczynności je z czasem pobudzające i wskutek tego na bardzo krótką metę obliczone, poprzez surowice i szczepionki lecznicze, poprzez pobudzające ko'oidy i środki homeopatyczne, dochodzimy wreszcie do środków higjeniczno-djetycznych i przyrodoleczniczych, jedynie racjonalnych i trwałe wyleczenie umożliwiających.

Jeśli więc chcesz wyzdrowieć, to musisz przedewszystkiem usunąć przyczyny schorzenia. Na nic się nie przyda, choćbyś codzień łykał dezynfekujące pigułki z salolem i kąpał się w karbolu i sublimacie, jeśli życiem niehigjenicznem osłabisz organizm. Jeść należy umiarkowanie, nigdy do przesytu; wszelkie kuracje tuczące są zawsze szkodliwe; jeśli bowiem człowiek zdrowy, po przejedzeniu zachoruje, to tembardziej zachoruje osłabiony. Cóż ci z tego przyjdzie, jeśli leżąc i tucząc się, kilka kilo pozyskasz, skoro je potem, tem szybciej, z okładem, utracisz? Unikaj alkoholu, który nawet w małych, a częstych ilościach zwapnienie tętnic i przedwczesną starość powoduje; taksamo kawy, mocnej herbaty, rosołów, nadmiernych ilości mięsa, zwłaszcza wędlin, potraw nazbyt słonych. Londyńska rada miejska wprowadziła do swych zakładów wychowawczych, na próbę, djetę

bezmięsną i przekonała się, że dzieci w taki sposób żywione, były zdrowsze, roślejsze, a nawet grzeczniejsze i zdolniejsze. Już po trzech dniach djety bezmięsnej, giną, w przewodzie pokarmowym, złośliwe drobnoustroje i odwrotnie, zaraz się pojawiają, po trzech dniach djety mięsnej. Sól, w nadmiernej ilości spożywana, niszczy krew i tkanki, ponadto powodując nadmiernie pragnienie, zwiększa przez to niepotrzebnie pracę serca i innych organów. Wieczerzę jeść bezwarunkowo wcześnie, najpóźniej na 3 godziny przed spaniem, ponieważ w czasie snu żołądek nie trawi, zawartość żołądka ulega gniciu i zatruwa cały organizm. Jest to tak ważnem, że od tego zależy bardzo często wyleczenie, lub dalsza choroba; trzeba więc to przeprowadzić koniecznie, nawet, gdyby porządek domowy na tem ucierpiał. Najlepiej zjeść około godziny 6-tej obfitszy podwieczorek, a potem najwyżej nieco owoców.

Niezmiernie ważne są t. zw. witaminy, czyli pierwiastki życiowe, w pożywieniu, które niszczeją pod wpływem gotowania; dlatego to niezbędną jest pewna przymieszka surowizn, a więc: surowe masło, surowe mleko, jeśli niepewne, to oczyścić je, dolewając połowę gorącej kawy zbożowej, słabej herbaty, lub gorącej wody; kwaśne mleko, maślanka, barszcz ćwikłowy, surowy, młody t. zn. niezbyt kwaśny, surowa kapusta kiszona, surowe owoce, orzechy, miód pszczelny. Bez witaminów jest życie niemożliwe. Robiono próby tego rodzaju, że żywiono zwierzęta mlekiem i mięsem pozbawionem witaminów, przez rozgrzewanie do 130° i wszystkie wyginęły „z głodu witaminowego". Należy dbać o świeże powietrze, okno na całą noc uchylić, a jeśli bardzo zimno, to

przynajmniej piec otworzyć, zwłaszcza jeśli mieszkanie jest wilgotne, lub co gorsza, grzybem dotknięte. Należy unikać dymu, prochu, nagłej zmiany temperatury, używać ruchu, pamiętać, że 1 godzina snu przed północą, znaczy więcej, niż 2 po północy.

Zęby należy starannie czyścić szczoteczką i kredą miętową, przynajmniej raz na dzień i to koniecznie wieczorem, okazało się bowiem, że bardzo wiele chorób powstaje z zakażenia zpróchniętych zębów.

Kto nie potrafi zastosować się do powyżej wymienionych higjeniczno-djetetycznych przepisów, dla tego nie pozostaje nic innego, jak brom, morfina i inne środki znieczulające, a nie należy zapominać, że wszelkie znieczulenie, to równocześnie uśpienie samoleczniczych sił organizmu i początek ostatecznego znieczulenia i ogólnego rozpadu. Trzeba być bardzo naiwnym, aby sądzić, że zdrowie można odzyskać, przy pomocy proszków i pigułek! Coraz bardziej szerzące się nowotwory złośliwe i choroby nerwowe i umysłowe, należy w wielkiej części przypisać sztucznemu tłumieniu wszelkich objawów chorobowych, z pominięciem istotnych przyczyn, t. j. błędów higjeniczno-djetetycznych. Choroba, w ten sposób sztucznie przytłumiona, musi się w innej formie przejawić, ostatecznie jako ogólne zwyrodnienie fizyczne i duchowe. Dotyczy to już całych pokoleń, wchodzi więc w zakres higjeny rasy.

Pielęgnowanie chorych.

Bardzo ważnym czynnikiem wyzdrowienia jest pielęgnowanie chorego, polegające na zapewnieniu mu tych wszystkich wygód, na jakie nas stać i od-

sunięciu tego wszystkiego, co chorobę pogorszyć może. Spokój, w całym tego słowa znaczeniu: oto jeden z głównych warunków wyzdrowienia. Chory nie powinien zajmować się interesami codziennego życia, a otoczenie lepiej uczyni, jeżeli przed nim wszelkie niepomyślne wiadomości ukryje. Rozumie się samo przez się, że wszelkie sprzeczki, wymówki i t. d., czynione wobec chorego, mogą nietylko chorobę pogorszyć, lecz nawet śmierć spowodować.

Pokój, w którym chory przebywa, powinien być obszerny, słoneczny i dobrze przewietrzony, niezbyt ogrzany (12—15° R.), pościel i bielizna czysta i równo ułożona, zwłaszcza u obłożnie chorych, u których bardzo często tworzą się bolesne i niebezpieczne odleżyny. Aby im zapobiec należy zaczerwienione miejsca skóry wódką lub octem obmywać i zapudrować.

Co do pożywienia, należy być bardzo ostrożnym i w ogóle lepiej dać choremu nieco mniej, niż zadużo. Zmuszać do jedzenia nie należy, ponieważ w chorobie mniej pokarmów organizm potrzebuje, jak to zresztą wskazuje sama natura. Tak zwane zachcianki powinny być uwzględnione, ponieważ niejednokrotnie sam organizm trafne wskazówki w chorobie podaje; niekiedy jednak chory żąda rzeczy szkodliwych i wówczas należy zabronić.

Niektóre potrawy dla chorych.

Polewka z chleba śrutowego. Kawałek chleba śrutowego (Grahama) utrzeć, na blasze przyrumienić, potem zalać zimną wodą, dodać masła i gotować, miesząjąc przez ¾ godziny. Potem dodać 2 łyżki słod-

kiej śmietanki i wbić jajko. Zamiast chleba można użyć krupek pszennych.

Polewka z bułki. Pokrajać czerstwą bułkę, zalać wrzącą wodą, przetrzeć przez sito, dodać nieco soli i masła i jeszcze raz zagotować. Albo pokrajać bułkę czerstwą, zalać na talerzu wrzącą wodą i dodać nieco masła i soli.

Kleik jęczmienny. ½ szklanki krupek jęczmiennych gotować w ½ litrze wody, przez 1½ godziny, przetrzeć przez sito i dodać masła i soli.

Kleik owsiany, przyrządza się taksamo.

Polewka z mąki. Łyżkę mąki pszennej zarobić zimną wodą, dolać potem potrochu ¼ litra wody, ciągle mieszając, dodać soli i masła i jeszcze raz zagotować.

Polewka z otrąb. ½ szklanki otrąb zmieszać z małą ilością wody zimnej, potem zalać, ciągle mieszając ½ litrem wody wrzącej, dodać soli i masła i jeszcze przez ¼ godziny gotować. Otręby zawierają wiele pierwiastków bardzo pożytecznych i powyższa polewka wzmacnia znakomicie.

Polewka z chleba. 125 gramów czarnego, drobno pokrajanego, przyrumienionego chleba zalać litrem wrzącej wody. Po ostygnięciu i przecedzeniu dodać 20 gramów cukru, szczyptę soli i łyżkę cytrynowego soku.

Limonada z mleka. Wycisnąć sok z 2½ cytryny, na próżną czarkę (skórkę z cytryny) wsypać 65 gramów cukru i nalać 125 gr. wrzącej wody; po ostudzeniu dodać 125 gramów zagotowanego mleka i sok poprzednio z 2½ cytryny wyciśnięty. Po 15 minutach przecedzić.

Limonada z cytryny. ¼ skórki cytrynowej i 25 gr. cukru zalać ½ litrem wrzącej wody; po ostudzeniu dodać 3 łyżki soku cytrynowego.

Kompot z jabłek. Jabłka obrać, pokrajać, zalać w glinianym garnku wodą, dodać cukru i nieco pokrajanej drobno skórki cytrynowej i mieszając gotować.

Polewka z jabłek. 4 jabłka obrać, pokrajać, dodać ¼ cytryny, kromkę czarnego chleba i litr wody, zagotować, a gdy jabłka zmiękną, przez sito przetrzeć osłodzić i ostudzić.

Mleko migdałowe 20 słodkich migdałów obrać, w moździerzu utłuc, z 2 szklankami wody wymieszać i przez grube płótno przecedzić. Można dodać słodkiego mleka. Napój świetny w gorączce.

Serwatka. Do gotującego się mleka dodać kilka kropli octu, a gdy się utworzy twaróg, przecedzić, zmieszać z pianą połowy białka kurzego, zagotować i przecedzić ponownie.

Żółtka z cukrem. Żółtko ubić z sproszkowanym cukrem i tę gęstą masę rozprowadzić herbatką z kwiatu lipowego, bzu, lub ciepłą wodą.

Zioła, które w większych dawkach szkodzą.

Bagno odurza; korzenie i kora bzu czarnego powodują biegunki i wymioty; liście i kwiaty bzu hebd działają trująco i nie nadają się do użycia wewnętrznego; chmiel w ilościach wielkich odurza; bratki powodują nudności; gliśnik działa trująco, podaje się go na robaki, w ilości od pół grama do pięciu, lub wywaru z 5 do 20 gr. na 200 gr. wody,

zależnie od wieku; jaskółczego ziela lepiej wewnętrznie nie zażywać; jodła sosna, świerk szkodzą w osłabieniu nerek; mech islandzki nie służy w krwotokach i gorączkach, migdały gorzkie działają trująco. zwłaszcza u dzieci nawet w małej ilości; paprotka samcza, wymaga ściśle przez lekarza określonej dawki, pomórnik w zbyt dużych dawkach powoduje nudności; skrzyp w dużych dawkach ujemnie działa na osłabione nerki; szafran szkodzi i lepiej go nie zażywać.

UWAGA! Na świeże rany (skaleczenia) nie należy przykladać, ani pajęczyny, ani liści, ponieważ liście są zazwyczaj zanieczyszczone, co może spowodować zakażenie, a nawet groźny tężec.

NAJWAŻNIEJSZE POMYŁKI.

str.	87	wiersz	15	wykreślić: rany i
„	112	„	5	po używa się dodać: wywaru
„	145	„	14	zamiast miękkie ma być miękie
„	151	„	2	„ nasienia „ „ nasiona
„	153	„	23	„ robią się „ „ stają się
„	163	„	6	„ uporczywie „ „ uporczywe
„	183	„	8	wykreślić: ma własności ściągające
„	186	„	13	zamiast w różnych ma być w równych
„	193	„	5	„ w krwawieniach ma być w stłuczeniach
„	198	„	8	„ rany ma być wrzody
„	226	„	17	wykreślić: przewlekające i
„	269	„	26	zamiast częstszą ma być częstą
„	272	„	6	„ obawow „ „ objawów
„	342	„	24	po z miętą dodać: i ogrzanej
„	349	„	22	zamiast nic ma być pić.
„	365	„	13	po z bratków dodać: polnych.

SPIS TREŚCI

(liczby umieszczone obok oznaczają stronice)

CZĘŚĆ PIERWSZA.

CZĘŚĆ DRUGA.

1. PRZYCZYNY, OBJAWY I LECZENIE WSZELKICH CHORÓB ZIOŁAMI I ŚRODKAMI DOMOWYMI.

Wszędzie, gdzie przepisujemy bratki, należy rozumieć: bratki polne!

Lecznicze Mieszanki Ziołowe

według przepisu

Dra med. Stanisława Breyera.

1. **Zioła piersiowe** skuteczne w gruźlicy (suchotach) katarach piersiowych, oskrzelowych, zaflegmieniach, kaszlach z przeziębienia, astmie (dychawicy) i jako środek wzmacniający płuca i zapobiegawczy, zwłaszcza w rodzinach skłonnych do chorób płucnych i po chorobach wycieńczających. Cena 3 zł.
2. **Zioła czyszczące krew** skuteczne w reumatyzmach i artrytyzmach, zołzach (skrofle), liszajach, czyrakach, wrzodach, fistułach, ropieniach, chorobach kobiecych, nieczystościach cery i jako środek pomocniczy w leczeniu wszelkich zatruć. Cena 3 zł.
3. **Zioła żołądkowo kiszkowe** skuteczne w ostrych i przewlekłych katarach żołądkowo kiszkowych, chorobach wątroby (kamieniach, żółtaczce i t. p.) niedokrewności, blednicy, ogólnem osłabieniu, zimnicy. Cena 3 zł.
4. **Herbata dla nerwowych** skuteczna w nerwowych bólach głowy, biciu serca, bezsenności, nerwowej niestrawności, ogólnem osłabieniu i t. p. Może zastąpić herbatę chińską. Cena 3 zł.

Prawdziwe tylko w oryginalnem opakowaniu i załączoną wewnątrz książeczką: **„Jak odzyskać zdrowie“.**

Do nabycia w składach aptecznych lub za pośrednictwem wydawnictwa:

„Higjena Życia“, Kraków, ul. Wolska l. 36.

Złote myśli o zdrowiu *).

Alkohol odżywia i rozgrzewa, kawa i herbata dodają energji, tytoń dezynfekuje jamę ustną: oto higjena samobójców!

Szukamy zdrowia zagranicą, a możemy je wpuścić do domu, przez otwarte okna.

Najwięcej raków rodzi się w tak zw. handelkach śniadankowych.

Schudnąć można najprędzej — z obżarstwa.

Najdroższym środkiem leczniczym byłby rumianek, gdyby nie rósł tak obficie.

Lekarstwa działają najlepiej w tych wszystkich przypadkach, które się kończą z reguły, wyzdrowieniem.

Największym lekarzem byłby taki lekarz, który byłby równocześnie lekarstwem.

Konsylja lekarskie kończą się zawsze zwycięstwem powag lekarskich, lecz nie zawsze — korzyścią chorego.

Im recepta dłuższa, tem mniej zasługuje na zaufanie.

„Leczenie“ silnymi środkami objawowymi jest „wypędzaniem djabła przez Belzebuba“.

Nawet pigułki z chleba pomagają, jeśli się w nie wierzy.

*) (Wyjątki „Z Rozmyślań Lekarza“ Dra Breyera, cena zniżona 1 zł., z przesyłką w Wydawnictwie: „Higjena Życia“ Kraków, Wolska 36).

Niejedna „powaga lekarska“ zawdzięcza całą swą wielkość morfinie i aspirynie.

Kto umie leczyć tylko płuca, ten i tego nie umie. „Nauka doskonała powinna być brzemienną wszystkiemi innemi naukami“.

Jeśli zobaczysz twarz skrzywioną, to bądź pewny, że przyczyna tkwi najczęściej w żołądku.

Partacza lekarskiego najłatwiej poznać można, po wielkiej ilości, przepisanego bromu, aspiryny i morfiny.

Wszelkie operacje odmładzające przyśpieszają ruch, starej, zużytej maszyny, na to, by się tem prędzej połamała.

Aby zachorować, trzeba już poprzednio być chorym, t. j. mieć tkanki osłabione, życiem niehigjenicznem i niemoralnem.

Według zdania dra Dietla, powołaniem lekarza jest wiedzieć, a nie działać; my sądzimy, że wiedzieć i działać, ale zgodnie z prawami przyrody.

Jeśli chcesz poznać, czy mieszkańcy danej miejscowości mają pojęcie o higjenie, to wyjdź w nocy na ulicę i policz uchylone okna.

Najlepszym dentystą jest szczoteczka do zębów i proszek miętowy.

„Finem coronat opium“ — możnaby słusznie powiedzieć o współczesnem leczeniu allopatycznem.

Lekarz, im starszy i więcej doświadczony, tem więcej ufa samoleczniczym siłom przyrody.

CHLORODONT

CHLORODONT